

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
С.Г. Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
базового уровня**

по командному игровому виду спорта

**«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 5,5-10 лет

**Срок реализации программы: 4 года**

**Программу составили:** Крутикова  
Светлана Витальевна-

заместитель директора по спортивной работе  
МАУ ДО «Слободо-Туринская детско-  
юношеская спортивная школа»

Кучков Сергей Николаевич -тренер-  
преподаватель

Климентьев Артем Сергеевич - тренер-  
преподаватель

с. Туринская Слобода 2019г.

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ С.Г. Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
базового уровня**

по командному игровому виду спорта

**«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 5,5-10 лет

**Срок реализации программы:** 4 года  
**Программу составили:** *Крутикова  
Светлана Витальевна*-  
заместитель директора по спортивной работе  
МАУ ДО «Слободо-Туринская детско-  
юношеская спортивная школа»  
*Кучков Сергей Николаевич* -тренер-  
преподаватель  
*Климентьев Артем Сергеевич* - тренер-  
преподаватель

с. Туринская Слобода 2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня по командному игровому виду спорта «Футбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации

## Содержание

|           |                                                                    |    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|----|
|           | <b>Пояснительная записка</b>                                       | 3  |
| <b>1.</b> | <b>Учебный план</b>                                                | 6  |
| 1.1.      | Продолжительность и объемы реализации программы                    | 6  |
| 1.2.      | Примерный учебный план тренировочных занятий                       | 7  |
| 1.3.      | Соотношение объемов тренировочного процесса                        | 7  |
| <b>2.</b> | <b>Методическая часть</b>                                          | 8  |
| 2.1.      | Теория и методика физической культуры и спорта                     | 8  |
| 2.2.      | Общая и специальная физическая подготовка                          | 8  |
| 2.3.      | Избранный вид спорта                                               | 12 |
| 2.3.1.    | Техническая подготовка                                             | 12 |
| 2.3.2.    | Тактическая подготовка                                             | 15 |
| 2.3.3.    | Воспитательная работа и психологическая подготовка                 | 16 |
| 2.3.4.    | Соревновательная практика                                          | 18 |
| 2.4.      | Требования техники безопасности                                    | 19 |
| <b>3.</b> | <b>Система контроля и зачетные требования</b>                      | 21 |
| 3.1.      | Требования к результатам освоения Программы по предметным областям | 22 |
| 3.2.      | Контрольно-переводные нормативы                                    | 22 |
| 3.3.      | Методические указания по организации промежуточной аттестации      | 23 |
| <b>4.</b> | <b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>  | 24 |
| 4.1.      | Учебно-методическое обеспечение программы                          | 24 |
| 4.2.      | Материально-технические условия реализации программы               | 26 |
| 4.3.      | Учебно-информационное обеспечение программы                        | 26 |
|           | <b>Перечень информационного обеспечения</b>                        | 26 |
|           | <b>Перечень интернет-ресурсов</b>                                  | 27 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения.

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! Футбол – это игра со своими законами и правилами.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» рассчитана на обучающихся младшего школьного и среднего школьного возраста.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям футболом, подготовку к участию в соревнованиях по футболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

### **Актуальность программы**

Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в футбол.

Данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по футболу младшего школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Футбол».

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Адресат программы**

Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 5,5 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

| Период | Возраст   | Наполняемость | Объем тренировочной нагрузки в неделю |
|--------|-----------|---------------|---------------------------------------|
| СОГ-1  | 5,5-7 лет | 16-20         | 2                                     |
| СОГ-2  | 7-8 лет   |               |                                       |
| СОГ-3  | 8-9 лет   | 16-20         | 4                                     |
| СОГ-4  | 9-10 лет  |               |                                       |

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания.

### **Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; *воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня*, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

### **По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития футбола в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по футболу;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий футболом;
- правила соревнований по футболу;
- развитие и современное состояние футбола в мире и у нас в стране.

*уметь:*

- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- участвовать в соревновательной деятельности по футболу.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель.

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация).

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет: на спортивно-оздоровительном этапе (первый год) – 2 академических часа, (второй, третий и четвертый год) – 4 академических часа (допускается снижение максимального объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема).

## 1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 36 учебных недель

| Предметные области                                             | СОГ<br>1             | СОГ<br>2-4           | Форма<br>промежуточной<br>и<br>итоговой<br>аттестации |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>          | <b>2</b>             | <b>4</b>             | Тест, беседа                                          |
| <b>Физическая подготовка, час:</b>                             | <b>62</b>            | <b>96</b>            | Контрольные<br>нормативы                              |
| <i>Общая физическая подготовка, час</i>                        | <i>54</i>            | <i>72</i>            |                                                       |
| <i>Специальная физическая подготовка, час</i>                  | <i>8</i>             | <i>24</i>            |                                                       |
| <b>Избранный вид спорта:</b>                                   | <b>8</b>             | <b>44</b>            | Соревнования                                          |
| <i>-техническая подготовка</i>                                 | <i>3</i>             | <i>19</i>            |                                                       |
| <i>-тактическая подготовка</i>                                 | <i>0,5</i>           | <i>5</i>             |                                                       |
| <i>-воспитательная работа и<br/>психологическая подготовка</i> | <i>0,5</i>           | <i>6</i>             |                                                       |
| <i>-соревновательная практика</i>                              | <i>1</i>             | <i>10</i>            |                                                       |
| <i>-восстановительные мероприятия и<br/>врачебный контроль</i> | <i>вне<br/>сетки</i> | <i>вне<br/>сетки</i> |                                                       |
| <i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>                    | <i>2</i>             | <i>4</i>             |                                                       |
| <b>Количество часов в неделю</b>                               | <b>2</b>             | <b>4</b>             |                                                       |
| <b>Всего часов на 36 недель</b>                                | <b>72</b>            | <b>144</b>           |                                                       |

### Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

1. теоретическая подготовка в объеме от 2,5% от общего объема учебного плана;
2. общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;
3. избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;

| Предметные области                                    | СОГ-1 | СОГ 2-4 |
|-------------------------------------------------------|-------|---------|
| <b>Теория и методика физической культуры и спорта</b> | 2,5%  | 3%      |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                    | 75%   | 50%     |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>              | 11,5% | 17%     |
| <b>Избранный вид спорта</b>                           | 11%   | 29%     |

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость футбола, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Темы:** Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

### 2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки футболистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка футболистов подразделяется на общую и специальную.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**ОФП** - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных футболистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

#### Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП футболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

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

**Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

**Упражнения для мышц шеи и туловища:** наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

**Упражнения для ног:** поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Примечание:* упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

**Упражнения для развития координационных движений.**

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

**Упражнения для развития быстроты.**

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по

наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Чередование ходьбы и бега, кроссы, туристические походы. Спортивные игры.

**Спортивные и подвижные игры** ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**СФП**- это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами** являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Подвижные и спортивные игры.

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

Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 - 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном

темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180 градусов и удар в цель и т.д.).

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

## **2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

## **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30 – 40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности.

Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

*Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. Приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с

минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

#### **4. Упражнения для развития игровой ловкости.**

Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лета в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

*Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и 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. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

## **2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

### **2.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой.

#### **Учебный материал**

| Приемы игры                                             | Этапы подготовки |       |         |
|---------------------------------------------------------|------------------|-------|---------|
|                                                         | СОГ-1            | СОГ-2 | СОГ-3,4 |
| <b>1. Техника полевых игроков</b>                       |                  |       |         |
| Ходьба в сочетании с бегом                              | +                | +     | +       |
| Бег с изменением направления                            | +                | +     | +       |
| Бег с изменением скорости                               | +                | +     | +       |
| Бег с приставными шагами – вправо, влево                | +                | +     | +       |
| Бег спиной вперед                                       | +                | +     | +       |
| Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот | +                | +     | +       |
| Бег зигзагом – с выпадом в стороны                      |                  | +     | +       |

|                                                                             |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Бег с подскоками                                                            |   | + | + |
| Бег с высоким подниманием бедра                                             | + | + | + |
| Бег с захлестыванием                                                        |   | + | + |
| Бег челночный                                                               | + | + | + |
| Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами                             | + | + | + |
| Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами          | + | + | + |
| Удар внутренней стороной стопы                                              | + | + | + |
| Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам                     |   | + | + |
| Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам             |   | + | + |
| Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам                |   |   | + |
| Удар носком по неподвижным и катящимся мячам                                | + | + | + |
| Удар пяткой                                                                 |   |   | + |
| Удар – откидка мяча подошвой                                                |   |   | + |
| Резаный удар внутренней частью подъема                                      |   |   | + |
| Резаный удар внешней частью подъема                                         |   |   | + |
| Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы                   | + | + | + |
| Прием (остановка) катящихся мячей подошвой                                  | + | + | + |
| Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении |   | + | + |
| Прием (остановка) опускающихся мячей бедром                                 |   |   | + |
| Ведение мяча внутренней стороной стопы                                      | + | + | + |
| Ведение мяча носком                                                         | + | + | + |

|                                                                                                          |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Ведение мяча серединой подъема                                                                           | + | + | + |
| Ведение мяча подошвой                                                                                    | + | + | + |
| Ведение мяча различными способами с изменением направления                                               | + | + | + |
| Ведение мяча различными способами с изменением скорости                                                  | + | + | + |
| Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу                                      |   | + | + |
| Обманные движения без мяча                                                                               | + | + | + |
| Отбор мяча выбиванием                                                                                    |   | + | + |
| Отбор мяча перехватом                                                                                    |   | + | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом                                 | + | + | + |
| Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом | + | + | + |
| <b>2. Техника вратаря</b>                                                                                |   |   |   |
| Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп                                 | + | + | + |
| Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене                                           | + | + | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы                                                |   | + | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы                                                        | + | + | + |
| Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке                                        |   |   | + |
| Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места                                                               | + | + | + |
| Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов                                                         |   |   | + |

|                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Вбрасывание мяча сбоку с места       | + | + | + |
| Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу | + | + | + |
| Выбивание мяча с рук                 |   | + | + |

### 2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тактика спортсмена** -это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения.

#### Учебный материал

| Тактические действия | Этапы подготовки |       |         |
|----------------------|------------------|-------|---------|
|                      | СОГ-1            | СОГ-2 | СОГ-3,4 |

#### 1. Тактика игры в атаке

##### Индивидуальные действия

|                                                                |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------|---|---|---|
| «Открытие»                                                     | + | + | + |
| Отвлечение соперников                                          |   |   | + |
| Передачи                                                       | + | + | + |
| Ведение и обводка                                              | + | + | + |
| Удары по воротам                                               | + | + | + |
| Комбинация «Игра в одно-два касания»<br>между двумя партнерами | + | + | + |
| Комбинация «Стенка»                                            |   |   | + |

##### КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| Опека соперника без мяча | + | + | + |
| Зонная оборона           | + | + | + |
| Комбинированная оборона  |   |   | + |

##### Тактика игры вратаря

|                                   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Выбор места в воротах             | + | + | + |
| Игра на выходах                   |   | + | + |
| Введение мяча в игру              | + | + | + |
| Подстраховка партнеров по обороне |   |   | + |

### **2.3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;

- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;

- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;

- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

#### **Средства и формы воспитательной работы:**

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);

- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;

- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);

- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающего и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия юный спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

**Общая психологическая подготовка** проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к

тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества футболиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы футболисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять футболистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение футболистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым футболистом игровой дисциплины.

#### **2.3.4.СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

**Соревнования** - неотъемлемая часть всесторонней подготовки футболистов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

##### **Основные цели и задачи соревнований:**

- популяризация футбола;
- вовлечение детей в регулярные занятия футболом;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования. Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при

этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

| Виды соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |                       |
|------------------------|------------------------------------|-----------------------|
|                        | Спортивно-оздоровительный          |                       |
|                        | СОГ-1,2 года обучения              | СОГ-3,4 года обучения |
| Контрольные            | 1                                  | 2                     |
| Отборочные             | -                                  | -                     |
| Основные               | 1                                  | 1                     |
| Игры                   | 13                                 | 20                    |

Участие в соревнованиях разного уровня в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта: в образовательной организации, районе, области.

#### **2.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

##### **Основными причинами травматизма являются:**

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок;

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных полей, , неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся

(одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:* плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

## **Требования техники безопасности по футболу**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

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

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель занятий обязан немедленно сообщить руководству школы, ответственному по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии футболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Текущий контроль** – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

**Тематический контроль** знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

**Промежуточная аттестация** – подведение итогов за год:

- беседа, тест по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- соревнования по избранному виду спорта.

Участие детей в соревнованиях и проведение контрольных испытаний, говорит об итогах проделанной работы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

### 3.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

| № | Предметная область                             | Спортсмен должен знать/уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | техника безопасности на занятиях; значение режима дня для спортсменов; влияние закаливания на организм человека; понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «правильное питание»; влияние вредных привычек на организм человека; основные понятия о технике; тактике; инвентарь, оборудование, необходимые для проведения тренировочных занятий и соревнований. Терминологию футбола |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка      | Сдача нормативов и выполнение требований для каждого года обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Избранный вид спорта                           | Участие в соревнованиях, овладение основами техники и тактики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### ПО ОФП И СФП ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

| Вид испытаний      | уровень | СОГ (6-7 лет) | СОГ (8 лет) | СОГ (9 лет) | СОГ (10 лет) | СОГ (11 лет) |
|--------------------|---------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Бег 30 м.,с        | Низкий  | 7,9           | 7,2         | 6,9         | 6,5          | 6,3          |
|                    | Средний | 7,7           | 6,9         | 6,4         | 6,2          | 5,7          |
|                    | Высокий | 7,0           | 6,7         | 6,2         | 6,0          | 5,5          |
| Челночный бег 3x10 | Низкий  | 10,9          | 10,3        | 9,7         | 9,6          | 9,3          |
|                    | Средний | 10,6          | 10,0        | 9,5         | 9,3          | 9,0          |
|                    | Высокий | 10,3          | 9,2         | 9,0         | 8,5          | 8,5          |

|                                             |         |                                            |     |     |     |     |
|---------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места, см                  | Низкий  | 110                                        | 110 | 120 | 130 | 135 |
|                                             | Средний | 115                                        | 120 | 130 | 140 | 150 |
|                                             | Высокий | 125                                        | 140 | 145 | 150 | 160 |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек)              |         | Повышение результата к концу учебного года |     |     |     |     |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) |         | Повышение результата к концу учебного года |     |     |     |     |
| Удар по мячу на точн.(число показ.из 5 уд)  |         | Повышение результата к концу учебного года |     |     |     |     |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа        |         | Повышение результата к концу учебного года |     |     |     |     |

Основные критерии для СОГ – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

### **3.3.Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.**

#### **Порядок проведения.**

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов.

По итогам контрольно-переводных нормативов заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

## Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

| Этап обучения     | Всего вопросов | Минимальное количество правильных ответов | Оценка |
|-------------------|----------------|-------------------------------------------|--------|
| 2-4 года обучения | 15             | $\geq 7$                                  | Зачет  |

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

#### 4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

##### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

##### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

| №п/п | Тема | Форма организации занятий | Методы и приемы. | Использованные материалы | Формы подведения итогов |
|------|------|---------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1    | ОФП  | Беседа,                   | <b>Методы:</b>   | <b>Оборудование:</b>     | Обсуждение,             |

|   |                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                            |
|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|   |                             | практическое, контрольное занятие, диагностика                                               | Словесный, наглядный, практический.<br><b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.                                  | Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры.<br><b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки                                                   | обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация             |
| 2 | СФП                         | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | <b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический.<br><b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.                   | <b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка<br><b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 3 | Технические элементы        | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.                 | <b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу<br><b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | <b>Оборудование:</b> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др.<br><b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи                                        | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| 4 | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование                                    | <b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический.<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений                                                                | <b>Оборудование:</b> Ворота, мячи, стойки.<br><b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы                                                             | Обсуждение, обобщение знаний, анализ.                                      |
| 5 | Подвижные игры              | Инструктаж, игровое занятие                                                                  | <b>Методы:</b> Соревновательно-игровой, словесный<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.                                                                                                    | <b>Оборудование:</b> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.<br><b>Методические материалы:</b> карточки.                                                   | Обсуждение.                                                                |
| 7 | Контрольные занятия         | Беседа, инструктаж, практическое занятие,                                                    | <b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический.<br><b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований                                                                     | <b>Оборудование:</b> Стойки, конусы, рулетка.<br><b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации                                     | обсуждение, обобщение знаний и умений                                      |

## **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- Спортивный зал 25x14м;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты.

## **4.3. Учебно-информационное обеспечение программы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14)

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г.

Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
2. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
3. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
4. <http://www.healdisease.ru> Медицина и спорт;
5. <http://www.dfl.org.ru/> детская футбольная лига
6. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз
7. <http://ffso.nagradion.ru/> Федерация футбола Свердловской области
8. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»