

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЮЦ «СПАРТАК»

Принята на Педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»  
Протокол №3 от 27 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»  
от «14» сентября 2021 г. № 75

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФУТБОЛУ**

**Базовый уровень сложности  
Срок реализации: 6 лет**

Разработчик:  
Сойтарлы Алексей Михайлович,  
тренер-преподаватель по футболу

г. Богородск  
2021 г.

## Содержание

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План учебного процесса.

Календарный учебный график базового уровня

Расписание учебных занятий

#### 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.2. Рабочие программы по предметным областям

2.3. Объемы учебных нагрузок

2.4. Методические материалы

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

#### 3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

4.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения ) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения программы).

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## **Рецензия**

### **на дополнительную предпрофессиональную программу по футболу для базового уровня сложности**

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 6 лет обучения детей и подростков.

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительную записку, учебный план, методическую часть, план воспитательной и профориентационной работы, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, указан минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражен календарный учебный график, план учебного процесса, расписание учебных занятий.

В методической части представлена методика работы по предметным областям, объём учебной нагрузки, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и

индивидуальную работу с обучающимися, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий.

В разделе «система контроля и зачетные требования» прописаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, даны методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Перечень информационного обеспечения представлен списком литературы, соответствующим содержанию Программы.

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак».

## **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол для Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Спартак» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

### **Основные цели и задачи Программы.**

Данная программа направлена на:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта**

**ФУТБОЛ** (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), 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 др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго

соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

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.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. 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.

Основными **формами** учебного процесса являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);

- самостоятельная работа обучающихся.

Таблица 1

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение,  
минимальное количественный состав и сроки обучения**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
1-й	8-9	12
2-й	9-10	12
3-й	10-11	12
4-й	11-12	12
5-й	12-13	12
6-й	13-14	12

**Срок обучения:** организация занятий по Программе осуществляется по базовой подготовке – 6 лет.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта футбол.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

знание истории развития спорта;



знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

В предметной области "вид спорта":

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

овладение основами техники и тактики игры в футбол;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;

знание требований техники безопасности при занятиях футболом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства.

В вариативной предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр;

умение развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.



### План учебного процесса

п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>1764</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>336</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1515</b>						<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>289</b>	<b>289</b>	<b>289</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	180		180				26	26	26	34	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	540			540			78	78	78	102	102	102
1.3.	Вид спорта	795			795			112	112	112	153	153	153
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>249</b>			<b>249</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	249						36	36	36	47	47	47
3.	Теоретические занятия	180		180				26	26	26	34	34	34
4.	Практические занятия	1584			1584			226	226	226	302	302	302
5.	Самостоятельная работа	90						14	14	14	16	16	16
6.	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1.	Промежуточная аттестация	10						2	2	2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	4											4

### **Расписание занятий:**

1. Режим функционирования Учреждения определяется Уставом с учетом требований программ, на основе требований санитарных норм, рекомендаций Учредителя, учебного плана Учреждения и Правил внутреннего трудового распорядка Учреждения.
2. Группы работают по расписанию, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается директором Учреждения. Изменения расписания, места учебных занятий, объединение учебных групп, перевод обучающихся в середине года из одной группы в другую возможны с разрешения администрации Учреждения.
3. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 42 недели. Организация летней оздоровительной компании является продолжением учебно-тренировочного процесса.
4. Деятельность обучающихся в Учреждении осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах. Группа создается на учебный год.  
Группы Учреждения могут иметь свое наименование, отражающее их специфику или направленность деятельности.
5. Численный состав (наполняемость) группы определяется режимами учебно-тренировочной работы, образовательной программой с учетом характера деятельности, возраста обучающихся, условий работы. Занятия могут проходить как со всем составом группы, так и по подгруппам и, в отдельных случаях, индивидуально.
6. Продолжительность занятий определяется образовательной программой и исчисляется в академических часах.
7. Допускается комплектование групп из обучающихся различных годов обучения и разной физической и технической подготовленности при условии выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, выполнения режима учебно-тренировочной работы, обеспечения безопасности образовательного процесса.
8. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время, праздничные и выходные дни Учреждение работает по отдельному расписанию и плану.
9. Начало учебного года в учреждении 01 сентября, окончание 31 августа.
10. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.
11. Занятия начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00.
12. Академический час составляет 45 мин.

### Расписание учебных занятий на 2021 / 2022 учебный год

УТВЕРЖДЕН

Приказом МБУ ДО «ДЮОЦ «Спартак»

от « 3» сентября 2021 г. №

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУ – 2	Среда	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол	14.30-16.00	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.
БУ - 2	Пятница	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол	14.30-16.00	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.
БУ – 2	Воскресенье	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол, различные спортивные и подвижные игры	11.30-13.00	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.
БУ – 5	Вторник	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол	16.00 – 17.30	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.
БУ – 5	Среда	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол, различные спортивные и подвижные игры	16.00 – 17.30	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.
БУ – 5	Четверг	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол, различные спортивные и подвижные игры	16.00 – 17.30	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.
БУ – 5	Пятница	теоретические основы физической культуры и спорта, ОФП, футбол, различные спортивные и подвижные игры	16.00 – 17.30	МБУ ДО ДЮОЦ «Спартак»	Сойтарлы А.М.

Таблица 2

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	
<b>1.1.</b>	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%
<b>1.2.</b>	Общая физическая подготовка	30%
<b>1.3.</b>	Общая и специальная физическая подготовка	-
<b>1.4.</b>	Вид спорта	45%
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	
<b>2.1.</b>	Различные виды спорта и подвижные игры	14%
<b>3</b>	Аттестация	1%

Таблица 3

**Режим тренировочной работы**

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
<b>Базовый уровень</b>		
1-2 год обучения	3	2 по 45 мин.
3-4 год обучения	3	2 по 45 мин.
5-6 год обучения	4	2 по 45 мин.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

**Предметная область "теоретические основы физической культуры и спорта".**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить ребенка осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов

необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Темы теоретической подготовки по виду спорта футбол:

**– Физическая культура и спорт в России.**

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая Всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**– Развитие футбола в России и за рубежом.**

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

**– Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение



водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

**- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

**Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

**– Общая и специальная физическая подготовка.**

**Виды подготовки: Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

### **– Виды подготовки: Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении, в защите. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

### **– Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

### **– Установка перед игрой и разбор проведенной игры.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные

и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### **– Места занятий, оборудование и инвентарь.**

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца мишени и др.) и его назначение.. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

#### **Предметная область "общая физическая подготовка".**

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

**Развитие быстроты.** Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока спортсмены ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют:

- 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту;
- 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений;
- 3) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

**Развитие гибкости.** При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах спортсменов имеет большие возможности для овладения техникой игры в футбол. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения расслабляться.

Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке обучающихся.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Для развития гибкости применяют:

- 1) упражнения на мосту;
- 2) выполнение отдельных приёмов;
- 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

**Развитие силы.** Чтобы совершать стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по мячу с расстояния 25—30 шагов, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, надо обладать силой. При подборе упражнений особое внимание необходимо, конечно, уделять развитию силы ног. Однако не менее важно, чтобы каждый юный футболист в достаточной степени занимался и развитием мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, спины, живота. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями.

Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями футболом, чтобы занимающиеся могли приспособить приобретённые силовые качества. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

#### **Развитие выносливости.**

Скоростная выносливость – это способность сохранять максимальную скорость передвижения как можно дольше время.

Для развития скоростной выносливости упражнения выполняются с маленькими промежутками между подходами, дабы организм получал нагрузку на фоне усталости. Как правило, фундамент выносливости закладывается от 14

до 16 лет. Профессиональные футболисты для приведения себя в тонус проходят сборы. Выдержка закладывается, как правило, на первом подготовительном сборе, приблизительно за 1-1,5 месяца до начала сезона. Т.е. игроки набегают так называемый километраж.

Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность выдержать темп тренировки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски утяжеленного мяча и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить обучающихся правильно дышать. Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость — это сложное комплексное качество, которое характеризуется,

во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры).

Ловкость футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей.

От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

**Ловкость** футболистов проявляется в быстроте перестройки действий при изменении ситуации на поле и в умении точно выполнять сложные движения

Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций футболистов. Основная идея при разработке таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых футболист был бы вынужден постоянно реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения.

Второе проявление ловкости отражает, по существу, техническую подготовленность, для совершенствования которой используют большинство специализированных упражнений.

Ловкость - сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что улучшение одних показателей

ловкости может не привести к улучшению других. Тем не менее для многих футболистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями.

К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

### **Предметная область вид спорта "футбол".**

#### **Техническая подготовка.**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. 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 стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. 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 низколетящего 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 подъем 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 партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Система соревнований.**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом уровне сложности программы многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные; отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях

целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования.

Основной целью соревнований является контроль за:

- эффективностью данного тренировочного этапа,
- приобретение соревновательного опыта,
- повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной увеличено.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к

условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

#### **Спортивное и специальное оборудование для базового уровня.**

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- осуществление медицинского обеспечения, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг.

**Вариативная предметная область "различные виды спорта и подвижные игры".**

Различные неспецифические задания, связанные с правилами футбола и подвижных игр. Другие виды спорта и подвижные игры как средства развития физических качеств. Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе,

что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

## 2.2. Рабочие программы по предметным областям

### Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

№	Наименование и содержание темы	Количество часов в год					
		1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.	4 год обуч.	5 год обуч.	6 год обуч.
1	Вводное занятие. Знакомство с видом спорта.	2	1	1	1	1	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	2	3	3	3
3	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	3	3	3
4	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	2	2	2	2	2
5	Краткие сведения о строении, функциях организма человека.	2	2	2	2	2	2
6	Гигиенические знания и навыки.	2	2	2	2	2	2
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2	2	2	2
8	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	2	2	2	2
9	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	2	4	4	4
10	Виды подготовки. Основы техники и тактики игры в футбол.	4	4	4	5	5	5
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	2	2	4	4	4
12	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	2	2	2	2	2	2
13	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	2	2	2	2	2
	Итого	26	26	26	34	34	34

## Предметная область «общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки.

№	Наименование тем	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
		Количество часов в год					
1	Строевые упражнения	8	8	8	12	12	12
2	Гимнастические упражнения для различных групп мышц	10	10	10	15	15	15
3	Акробатические упражнения	20	20	20	25	25	25
4	Легкоатлетические упражнения	20	20	20	25	25	25
5	Спортивные и подвижные игры	20	20	20	25	25	25
	Всего:	78	78	78	102	102	102

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

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

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание



уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях

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

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на

одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

### **Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»**

Гимнастика. Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из

виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад).  
 Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре.  
 Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате,  
 шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в  
 два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног.  
 Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Баскетбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в  
 зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием  
 мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя  
 руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи.  
 Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях.  
 Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением  
 скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху,  
 снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча  
 в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега.  
 Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите.  
 Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в  
 воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

### 2.3. Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Таблица 4

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	4	4	6	8	8	8
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4

Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов)	168	168	252	336	336	336
Общее количество занятий в год	126	126	126	126	168	168

## 2.4. Методические материалы

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Изучение нового материала. Закрепление нового материала. Фронтальная работа.	Словесные методы: рассказ, описание, объяснение. Методы зрительной наглядности: демонстрация движений, демонстрация наглядных пособий. Применение аудиовизуальных средств.	Макет футбольной площадки. Планшет. Периодическая печать. Конспекты занятий.	Текущий контроль. Итоговый контроль
2.	Общая физическая подготовка, различные виды спорта и подвижные игры	В подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Этап начального разучивания техники действий. Стадия формирования навыка и образование двигательного умения. (Начальный этап обучения) Фронтальная работа.	Метод строгого регламентированного упражнения. Метод целостного разучивания упражнений. Метод обучения действиям по частям. Метод упражнения со стандартной и переменной нагрузками. Методы упражнения комбинированного типа. Игровые методы. Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки, турник, тренажёры.	Текущий контроль. Оперативный контроль. Предварительный контроль Итоговый контроль
3.	Вид спорта	Изучение нового материала. Закрепление и совершенствование технико-тактических навыков. Фронтальная работа. Индивидуальная работа.	Методы словесного воздействия: рассказ, объяснение, описание, команда, указание, разбор, замечание, словесная оценка. Методы наглядного воздействия, показ (демонстрация) движений. Игровые методы. Практические методы: метод строгого регламентированного упражнения; метод целостного разучивания упражнений; метод обучения действиям по частям.	Спортивное оборудование: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота уменьшенных размеров, спортивный зал, конусы, разметочные фишки, барьеры, шесты для обводки, координационная лестница. Спортивный	Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль.

				инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные,насос, секундомер, свисток.	
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия, аттестация	Мероприятия учреждения, муниципальные соревнования, областные соревнования, товарищеские, контрольные игры Прохождение аттестации.	Соревновательный метод.	Спортивное оборудование: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота уменьшенных размеров, флажки угловые, спортивный зал, разметочные фишки. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, накидки спортивные, секундомер, свисток.	Текущий контроль. Этапный контроль.
5.	Медицинское обследование	Посещение врача терапевта, врача кардиолога. Текущее наблюдение у медицинских работников учреждения.		Медицинские весы, медицинская карта учащегося.	Врачебный контроль.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы. Все элементы содержания урока составляют единое целое. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части урока:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся).
2. Повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц. Средствами решения этих задач могут быть: различные подготовительные упражнения общего характера; игровые упражнения и

подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой. Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

В основной части решаются образовательные и оздоровительные задачи. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, соревновательный. Последовательность упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока. Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются: умеренный бег; ходьба; относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой. На заключительную часть отводится 10-

15% общего времени занятия.

#### Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности

тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и



психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

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

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена. Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта. Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные

качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании,

реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

## **2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка,

укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

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

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

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

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований техники безопасности.

#### **Требования техники безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

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

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 инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

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

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **III. План воспитательной и профориентационной работы**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных

воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия ДЮЦ и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности. Необходимо широко использовать воспитательные

возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете ДЮОЦ; создание «Летописи славы» ДЮОЦ в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или

прослушивание музыкальных записей. Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 5

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Юноши		
	5	4	3
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,3	9,3 – 9,5	более 9,5
Прыжок в длину с места, см	более 145	135 – 145	менее 135

Таблица 6

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Оценка результата		
	5	4	3
Челночный бег 3 x 10 м, сек	менее 9,1	9,1 – 9,3	более 9,3
Прыжок в длину с места, см	более	155 –	менее

Таблица 7

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы

Контрольные упражнения	Оценка результата		
	5	4	3
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 9,0	9,0 – 9,3	более 9,3



Прыжок в длину с места, см	более 200	190 – 200	менее 190
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 24,5	24,5 – 25,5	более 25,5

Таблица 8

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня  
сложности Программы

Контрольные упражнения	Оценка результата		
	5	4	3
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,5	8,5 – 8,8	более 8,8
Прыжок в длину с места, см	более 210	200 – 210	менее 200
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 24,0	24,0 – 25,0	более 25,0

Таблица 9

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня  
сложности Программы

Контрольные упражнения	Оценка результата		
	5	4	3
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 8,0	8,0 – 8,3	более 8,3
Прыжок в длину с места, см	более 220	210 – 220	менее 210
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 23,5	23,5 – 24,5	более 24,5

Таблица 10

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня  
сложности Программы

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Бег 60 м с низкого старта, сек	менее 7,4	7,4 – 7,8	более 7,8
Прыжок в длину с места, см	более 230	220 – 230	менее 220
Бег 150 м с высокого старта, сек	менее 23,0	23,0 – 24,0	более 24,0

### **Содержание обязательной технической программы:**

**1) Бег 30 м с ведением мяча.** Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в секундах.

**2) Удар по мячу на точность.** Выполняется удар в створ в ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

**3) Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.** На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстоянии 1-2 м от этой линии ставятся стойки, на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

**4) Жонглирование мячом.** Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ноге, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

### **4.2. Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации)**

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.

2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии.
20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?

22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.
46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5x5
50. Перечень контрольно-переводных нормативов пол ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
51. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Бала ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
55. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
58. Врачебный контроль и самоконтроль.
59. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
62. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.

65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.

66. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

### **4.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации и выполнению комплекса контрольных упражнений**

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

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

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

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном не прохождении аттестации, такие учащиеся переводятся на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.

#### **Практическая часть комплекса контрольных упражнений**

*Бег 10 (30) метров с места.*

Тест проводится на футбольном поле; беговой дорожке стадиона; в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Время

фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

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

*Челночный бег 7х50 метров*

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

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

Методические указания:

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

*Прыжок в длину с места.*

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

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

зачет.

Методические указания:

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

*Тройной прыжок с места.*

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

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

Методические указания:

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

*Бег 400 метров.*

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

Система оценивания: преодолеть всю дистанцию, время прохождения



дистанции фиксируется на финише. Предоставляется одна попытка.

*6 (12)-минутный бег.*

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

Система оценивания: преодолеть максимальное расстояние за указанное время. Преодоленная дистанция фиксируется в метрах по истечении тестового времени (6 или 12) минут. Предоставляется одна попытка.

*Удар по мячу ногой на точность.*

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

*Удар по мячу на дальность.*

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

*Бег 30 метров с ведением мяча.*

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

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

Методические указания:

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

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

Тест проводится на футбольном поле. Испытуемый располагается около стартовой линии перед мячом. По команде испытуемый начинает выполнять упражнение: ведение мяча на отрезке 10 метров, затем совершает обводку трех стоек, расположенных по прямой линии на 12-метровом отрезке, наносит удар по воротам (в цель размером 2,4x1,2 м) с расстояния не менее 6 метров. Упражнение считается законченным, когда мяч пересечет линию ворот.

Система оценивания: фиксируется время прохождения дистанции. Предоставляется две попытки.

Методические указания:

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

*Вбрасывание мяча из-за головы на дальность.*

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале.

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

Методические указания:

- держать мяч обеими руками;
- не отрывать стопы от земли;
- сначала отклонить корпус назад, затем вперед;

- стараться продолжать движение руками по направлению полета мяча и вступать на игровое поле.

### *Жонглирование мячом*

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

### *Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.*

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

Методические указания:

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

### *Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке*

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

### *Бросок мяча на дальность*

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

- разбег не более четырех шагов;

-мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается.

### **Теоретическая часть Программы (при итоговой аттестации)**

Зачет по освоению теоретической части Программы проводится во время итоговой аттестации в виде письменных ответов на вопросы.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Список литературы**

#### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).

#### **Литература для обучающихся**

1. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2012.-№ 4.- С.41.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства

- для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
  4. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г. Н. Германов // Физическая культура: образование, тренировка.-2010.- № 2.-С. 8-13
  5. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
  6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
  7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
  8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
  9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
  10. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
  11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
  12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
  13. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.

## 5.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация футбола Нижегородской области <http://www.kirovfootball.ru/>

Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

<http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

<http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов