Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

Первомайская детско-юношеская спортивная школа

Адрес: РФ, РД, Каякентский район, с. Первомайское, ул. Пионерская, 58

Тел.: 8-928-548-56-77, ***https://pervomays.dagestanschool.ru/, e-mail:*** mbou_pervomaiskaya_d@e-dag.ru

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
от «28» 08 2026г.
протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ПДЮСШ
_____ Р.М.Курбанов
«01» 09 20 26 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Составители:
Зам.дир по УСР М.К. Раджабова

Срок реализации программы :1 год

Возраст обучающихся :7-17 лет

2026

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол (далее -Программа) разработана в соответствии с Законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 № 329-ФЗ,(далее -Федеральный закон), Методических рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 24.10.2012 г. № 325, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Образовательная деятельность Программы направлена на:

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в частности, занятий футболом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

-адаптацию обучающихся к жизни в обществе; -профессиональную ориентацию обучающихся; -выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

Характеристика вида деятельности: футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Актуальность программы.

Футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в

разном порядке и с разным интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол — тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Цель программы: - выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, их профессиональная ориентация, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами футбола.

Задачи:

обучающие:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, футбола в частности;
- расширение кругозора обучающихся, глубокое изучение истории развития футбола в мире, в России и регионе;
- формирование знаний по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- -изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить техническим элементам и правилам игры в футбол;
- обучить игровым тактическим действиям;
- -обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки
- при самостоятельных занятиях;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований по футболу в стране, в мире;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств футбола;
- развивающие:
- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические качества;

- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- способствовать укреплению здоровье средствами футбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;
- формировать культуру болельщика, фаната футбола;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Срок реализации программы: 1 год.
Возраст обучающихся и порядок зачисления: 7-17 лет.
Формы занятий: групповая.
Режим занятий: продолжительность занятий по 2 часа 2-3 раза в неделю.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резерва футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в спортивной школе (далее СШ) на спортивно-оздоровительном этапе.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся группы -7-9; 10-14; 15-17 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Образовательная деятельность по данной программе ***направлена на***:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

При отборе к занятиям футболом в спортивных школах особое внимание обращают на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость и т.д. Дети зачисляются в СШ на спортивно-оздоровительный этап в возрасте 7 лет.

Возрастные рамки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу 7-17 лет.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Повышение функциональных возможностей организма и общего уровня физического развития и подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу;

В качестве оценки эффективности реализуемой программы предполагается:

1. Проведение контрольных нормативов.
2. Медицинское заключение о состоянии здоровья.
3. Участие в соревнованиях.

Оценка физической подготовленности и состояния здоровья проводится в начале и в конце учебного года.

В течение учебного года планируется проведение соревнований, матчей

Формы подведения итогов реализации программы:

В конце учебного года представляется годовой отчет - тестирование (контрольные нормативы) по результатам реализуемой программы.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по продолжительности спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта футбол, соотношение объемов тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные требования, структуру годичного цикла.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в часах.

Таблица № 1

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	12	12-14	20	4-6

Минимальная наполняемость групп является обязательной, максимальная наполняемость групп носит рекомендательный характер.

Зачисляются все желающие заниматься спортом. Для комплектования в спортивно-оздоровительную группу необходимо:

- Наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя);
- Медицинская справку от врача педиатра с допуском к занятиям по виду спорта с группой здоровья 1,2;

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол»

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7	12-20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для спортивно-оздоровительных групп 7-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет
на 46 недель (4 часа в неделю)

Таблица № 3

№	Разделы подготовки	Часы
1. Теоретическая подготовка. 7-9 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом	1
2	Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
	ИТОГО:	4
2. Практические занятия. 7-9 лет		
1	ОФП	83
2	СФП	28

3	Техническая подготовка.	25
4	Тактическая подготовка	10
5	Интегральная подготовка	30
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
	ИТОГО:	180
	ВСЕГО ЧАСОВ	**184**
	1. Теоретическая подготовка. 10-14 лет	
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом	1
2	Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья.	1
	ИТОГО:	**6**

	2. Практические занятия. 10-14 лет	
1	ОФП	41
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	60
4	Тактическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	30
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
	ИТОГО:	180
	ВСЕГО ЧАСОВ	**184**
	Теоретическая подготовка. 15-17 лет	
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом	1
2	Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней	1
	ИТОГО:	6
	Практические занятия. 15-17 лет	
1	ОФП	41
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	60
4	Тактическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	30
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
	ИТОГО:	180

ВСЕГО ЧАСОВ :	184

Распределение учебного материала в годичном цикле
(46 недель) для детей 7-17 лет

Таблица 4

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов		
		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
1	Общая физическая подготовка	83	41	41
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28
3	Техническая подготовка	25	60	60
4	Тактическая подготовка	10	15	15
5	Интегральная подготовка	30	30	30
5	Теоретическая подготовка	4	6	6
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4
	Общее количество часов	184	184	184

Соотношение (%) видов физической и технико-тактической подготовки по годам обучения детей 7-17 лет

Таблица 5

№	Средства подготовки	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
1	Общая физическая подготовка	45	22	22
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15
3	Техническая подготовка	14	33	33
4	Тактическая подготовка	5	8	8
5	Интегральная подготовка	16	16	16

План-график годичного цикла подготовки.
7-9 лет

Таблица 6

Разделы подготовки	месяцы											
	IX	X	XI	XП	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	7	9	9	7	5	7	8	9	11	5	Самопод.	6
СФП	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	6 недель	2
ТП	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	36 часов	2
ТаП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		-
Теоретическая подготовка	1			1	1	1						
Промежуточная (итоговая) аттестация	2									2		
Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		2
Медицинское обследование		не сетки часов 2 раза в год (сентябрь, апрель)										

Всего часов за месяц	18	18	18	18	14	16	18	18	18	16		12
Итого часов за год	**184**											

10-14 лет

Таблица 7

Разделы подготовки	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Самопод.	2
СФП	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	6 недель	2
ТП	5	7	7	6	6	6	5	5	6	5	36 часов	2
ТаП	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1		2
Теоретическая подготовка	2						2					2
Промежуточная (итоговая) аттестация	2							2				
Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3		2
3Медицинское обследование		не сетки часов 2 раза в год (сентябрь, апрель)										
Всего часов за месяц	18	18	18	18	14	16	18	18	18	16		12
Итого часов за год	**184**											

15-17 лет

Таблица 8

Разделы подготовки	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Самопод.	2
СФП	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	6 недель	2
ТП	5	7	7	6	6	6	5	5	6	5	36 часов	2
ТаП	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1		2
Теоретическая подготовка	2						2					2
Промежуточная (итоговая) аттестация	2							2				

Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3		2
Медицинское обследование		не сетки часов 2 раза в год (сентябрь, апрель)										
Всего часов за месяц	18	18	18	18	14	16	18	18	18	16		12
Итого часов за год	**184**											

Режим учебно-тренировочной работы в тренажерном зале и наполняемость:

Таблица 9

Возраст	Максимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования физической подготовленности на конец учебного года
12-14 лет	20	4-6	Динамика индивидуальных показателей развития силовых качеств
15-17 лет	20	4-6	

Таблица № 10

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для спортивно-оздоровительных групп 7-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет
на 46 недель (6 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	Часы
1. Теоретическая подготовка. 7-9 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
	ИТОГО : 4	
2. Практические занятия. 7-9лет		
1	ОФП	175
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	25
4	Тактическая подготовка	10
5	Интегральная подготовка	30
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
	ИТОГО: 272	
	ВСЕГО ЧАСОВ 276	
1. Теоретическая подготовка. 9-14 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья.	1
	ИТОГО : 6	
2. Практические занятия. 10-14 лет		
1	ОФП	53

2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	110
4	Тактическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	60
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
	ИТОГО :270	
	ВСЕГО ЧАСОВ 276	

1. Теоретическая подготовка. 15-17 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья.	1
	ИТОГО:6	
2. Практические занятия. 15-17лет		
1	ОФП	53
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	110
4	Тактическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	60
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
	ИТОГО : 270	
	ВСЕГО ЧАСОВ 276	

Спортивно-оздоровительная группа 10-14 лет

Разделы подготовки	месяцы											
	IX	X	X1	X1I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка		1	1	1	1		1	1				
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Само - под. 6 недель 36 часов	3
СФП	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2		2
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
Тактическая , психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2		1
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	5	6	6	6	4	6	6	6	5	6		4
Участие в соревнованиях(товарищеские встречи, внутришкольные)												
Медицинское обследование	Первичный медосмотр (справка о допуске к занятиям)											
Промежуточные(итоговая) аттетация	2								2			
Всего часов за месяц	26	26	26	26	24	25	26	26	26	25		20
Итого часов за год	276											

Примечание: для ребят до 12-летнего возраста вместо специальных силовых упражнений

следует применять различные игры, которые развивали бы и силу. Для 12—17-летних футболистов в отдельные тренировочные периоды можно проводить занятия три раза в неделю, но обязательно за силовыми должны следовать упражнения игрового характера — на расслабление, восстановление.

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех этапов.

1 этап - ОФП (общая физическая подготовка)

2 этап - СОГ (спортивно-оздоровительная группа)

3 этап - фитнес и занятия в тренажерном зале

Условия зачисления и задачи этапа подготовки.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, подростки и юноши в возрасте 6-17 лет желающие заниматься футболом по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол (далее Программа) и имеющие письменный допуск врача-педиатра или терапевта (1,2 группа здоровья).

Основные задачи этого этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом;
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- овладение основами техники и элементарной тактикой игры в футбол;
- приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, а также основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

1 этап - программа по Общей Физической Подготовки (ОФП) для детей 7-9 лет предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ребенка. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей. Большинство упражнений ОФП проходят в игровой форме. На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футболы, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться- учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

В теоретическом разделе программы предусмотрено изучение основ Техники безопасности на занятиях по футболу, правила поведения обучающихся в СШ, техника безопасности на занятиях по видам деятельности, правила пожарной безопасности.

Цель и задачи этапа

Цель: Создание условий для раскрытия базовых способностей ребенка и его творческих возможностей.

Задачи:

1) Укрепление здоровья, гармонизация физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным);

2) Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, усвоение основ физической культуры);

3) Развитие морально-волевых качеств, формирование и развитие общей культуры;

4) Расширение кругозора, обогащение духовной жизни ребенка, приобретение опыта позитивной жизнедеятельности;

5) Развитие общих и специальных физических качеств, и способностей - координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость и гибкость);

6) Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку обучающегося. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

1 этап - СОГ (спортивно-оздоровительная группа), рассчитана на детей 10-17 лет.

Цель и задачи этапа

Цель: Овладение техникой и тактикой игры в футбол;

Задачи:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся детей и подростков;
- приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;
- всестороннее физическое развитие;
- воспитание потребности к систематическим занятиям футболом;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу

1 этап - фитнес и занятия в тренажерном зале рассчитаны для футболистов в возрасте 12-17 лет.

Предметом изучения в данной программе являются неспециализированные (общеподготовительные) средства подготовки футболистов на разных этапах тренировочного процесса, таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, вплоть до отдельных занятий.

К неспециализированным средствам подготовки футболистов относятся силовые упражнения, которые используются в системе тренировки футболистов.

Основные задачи этапа:

- правильное использование силовой подготовки в системе тренировки футболистов, с учетом возрастных особенностей;
- формирование у обучающихся интереса к занятиям силовыми упражнениями;
- воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств с помощью неспециализированных средств подготовки;
- овладение основами техники силовой подготовки;
- приобретение знаний по технике безопасности тренировок в тренажерном зале;

1 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из двух разделов: теоретическая и практическая подготовка.

Теоретические занятия призваны содействовать решению следующих задач:

- формированию у юных спортсменов коммуникативных качеств;
- получению знаний о личной гигиене, гигиеническом обеспечении учебного процесса,

- врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- получению знаний основных правил соревнований по мини-футболу и футболу.
- получению знаний и основных Правил поведения обучающихся в СШ. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Для младшей возрастной группы наиболее привлекательна такая форма теоретических занятий как беседа продолжительностью не более 15 минут. В старших возрастных группах могут быть использованы лекции, сообщения, разборы и установки на игры.

Практические занятия включают:
- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- техническую подготовку (ТП);
- тактическую подготовку (ТаП).
- интегральную подготовку

Физическая подготовка имеет важное значение для укрепления здоровья, совершенствования двигательных качеств, обеспечения гармонического развития растущего организма.

Задачи физической подготовки:
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся;
- развитие специфических двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость, характерных для данного вида спорта).

Поэтому физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и др.), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм обучающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП обучающихся футболом тесно связана с характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемыми игроком на поле. В учебно-тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную условно, но имеет определенный смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

Интегральная подготовка - это процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической. В связи с этим необходима интегральная подготовка футболистов, направленная на объединение различных компонентов подготовленности, специфических физических качеств и способностей, обеспечение слаженности и эффективности комплексного их проявления, что в совокупности определит успешность соревновательной деятельности.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами программы для спортивно-оздоровительных групп, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и групповые практические занятия; учебные и товарищеские игры; учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Высокая активность обучающихся на учебно-тренировочных занятиях достигается четкой постановкой общей цели обучения, педагогическими задачами по освоению конкретного раздела или темы программы, результатами обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта, а также приобретением умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Интерес к тренировкам обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение упражнениям по технической подготовке основывается на приобретенных на занятиях по ОФП простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения.

Техническое и технико-тактическое обучение наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер-преподаватель должен приучать обучающихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3,4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх.

В этой связи тренер-преподаватель должен умело переходить от методов стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия обучающихся. В этой связи для целой группы или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты по итогам тестирования.

Значительное внимание уделяется воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебно-тренировочном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия:

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задача подготовительной части - создание наилучших предпосылок для успешного проведения основной части.

Задачи основной части - изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол; развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств; развитие эмоционально-волевых качеств.

Задача заключительной части - снятие напряжения и возбуждения, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия представлена в таблице № 11.

Таблица №11

Часть урока	Время	Содержание	Методические указания
		Место проведения. Время. Количество занимающихся. Инвентарь. Задачи: Тренировка ловкости Обучение ударам 3.Групповая и индиви-дуальная тактика	Спортзал, площадка, поле. Мячи футбольные набивные, скакалки, скамейки гимнастические, стойки. В сочетании с передачей, остановкой, обыгрышем. Умение играть без мяча (открывание), умение страховать партнера
Подготовительная	1мин. 2мин. 5мин. 5мин.	1.Построение, рапорт, объяснение задачи урока 2.Ходьба, бег 3.Общеразвивающие упражнения (гибкость) 4.Подвижная игра «Кто быстрее»	По сигналу изменение направления бега 5-6 раз каждое упражнение в парах, с предметом скакалка Жонглирование, ведение руками, ногами
Основная	5мин. 10мин. 10мин. 5мин.	1. Ведение мяча изученным способом (по жесту тренера изменить способ ведения и направление) 2. Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки 3. Игра 4х4, 6х6 на ограниченной площади. Умение играть персонально на половине соперника 4. Удары, передачи голо-вой в парах (можно набрасывать мяч руками)	В среднем и быстром темпе. Умение не терять мяч, закрывать корпусом, ведение в парах, тройках. Сильной ногой, применение обманных движений, при ударах в движении опорная нога ставится за мяч, Удар на точность. Нужно попасть в набивной мяч или мат, таких целей может быть 2-4 Ограничение касаний на своей половине поля Расстояние 6-8 м, удар срединой лба. В момент удара глаза открыты, чтобы видеть цель
Подготовительная	1мин. 2мин. 5мин. 5мин.	1.Построение, рапорт, объяснение задачи урока 2.Ходьба, бег 3.Общеразвивающие упражнения (гибкость) 4.Подвижная игра «Кто быстрее»	По сигналу изменение направления бега 5-6 раз каждое упражнение в парах, с пред-метом скакалка Жонглирование, ведение руками, ногами
Заключительная	3мин.	Упражнения на восста-новление дыхания, растяжку. Подведение итогов урока	Выборочно контроль нагрузки (по ЧСС) во всех частях урока. Домашнее задание для индивидуальной подготовки в устранении недостатков
Итого	45мин		

Методики и технологии обучения в соответствии с этапом подготовки:

1 этап - общей физической подготовки

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Подвижные игры. Эстафеты. (Приложение №1)

Содержание данного раздела ориентировано на развитие общефизических качеств, усвоение и соблюдение правил командных игр, воспитание командного духа, коммуникативных свойств личности.

7. Спортивные игры. Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Контрольные упражнения и их оценка.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактики видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Формы и методы проверки результатов обучения:

Таблица № 12

Темы указанные в учебно-тематическом плане.	Знание названий игровых и физических упражнений и умение выполнять их, показывать, рассказывать. Умение выполнять ОРУ (обще развивающие упражнения), показ, рассказ. Умение самостоятельно проводить подготовительную часть занятия. Знание правил поведения в общественных местах и на тренировочных занятиях. Навыки активного слушания и умения регулировать эмоции, подчинятся требованиям тренера, умения соблюдать правила игр.	Промежуточная аттестация в форме сюжетно-ролевой игры. Сдача контрольных нормативов 2раза в год. Педагогическое наблюдение, тестирование.

Контрольно-переводные нормативы
для обучающихся спортивно-оздоровительной группы 7-8 лет

таблица № 13

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Оценка**		
		«хорошо»	**«очень хорошо»**	**«отлично»**
		м	**м**	**м**
Общая подготовленность				
Бег 30 м., с.	7	7,4	7,0	6,8
	8	6,6	6,2	6,0
Челночный бег 30 м. (5х 6м)	7	14,1	13,8	13,6
	8	13,6	13,4	13,2
Прыжок в длину с места, см.	7	88	100	110
	8	100	110	123
Специальная подготовленность				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	7	3	4	5
	8	5	6	7
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	7	8,8	8,3	7,8
	8	8,0	7,6	7,2
Ведение мяча по «восьмерке»	7			+
	8			+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	7			+
	8			+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен (без учета времени)

2 этап - СОГ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся в ДЮСШ. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Тема 2. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья.

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях, Российские и международные юношеские соревнования. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА. Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Томский футбол, его история и настоящее.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

2. Физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка представлены в Приложение №2.

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол.

При обучении упражнениям по технической подготовке следует придерживаться следующей последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.
2. Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.
3. Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с несколькими техническими приемами.

4. Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять, при необходимости, отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и в играх.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Для осуществления контроля за развитием физической подготовленности юных спортсменов, в начале учебного года (сентябрь, октябрь), промежуточная аттестация (январь, февраль), и в конце учебного года (май, июнь) обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа проходят тестирование на определение следующих физических качеств для зачисления в группы следующего этапа подготовки:

Таблица № 14

-скоростные	- бег 30 м
-координационные или -скоростно-силовые	- челночный бег 3х10 м, челночные прыжки на одной ноге. Обучающийся выполняет на скорость: - челночные прыжки на одной ноге в одну сторону и в обратную, обпрыгиваяя стоящий предмет на полу на расстоянии 7 м по линии в 10 см.

Для каждой ноги оценивается время Прохождения дистанции, число прыжков и оценка точности попадания ноги в линию. Неточности постановки ноги во время прыжка допускаются на расстоянии 1м перед кеглей в момент ее обскока.

На «отлично» допускается до 2-х прыжков за линию, без перехода на другую ногу.

На «хорошо» допускается до 4-х прыжков за линию, без перехода на другую ногу.

На «удовлетворительно» допускается до 6-и прыжков за линию и однократный переход на другую ногу.

- прыжок в длину с места. Выполняется прыжок двумя ногами с места в длину. Результат определяется по положению носков стоп перед прыжком до пяток стоп после прыжка (см). Для оценки берется лучший результат из 3-х попыток.
- отжимание в упоре на руках (количество раз).

Рекомендуется проведение дополнительных тестов:

- силовые

Сила мышц живота. Сгибание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами под углом 90%, руки скрестить на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни к полу. По команде «марш» энергично согнуться до касания локтями бедер. Обратным движением вернуться в исходное положение. Засчитывается максимальное количество сгибаний и общее время их выполнения в удобном для обучающегося ритме.

Сила мышц спины. Исходное положение, лежа на животе, руки в «замке» на затылке, локти разведены в стороны на 180 %, пятки ног фиксируются упором или руками партнера. Выполняется разгибание спины до уровня руки инструктора (рука инструктора располагается на уровне лопаток обучающегося и ограничивает его разгибание более 45%). Засчитывается максимальное количество разгибаний и общее время их выполнения в удобном для обучающегося ритме.

Обучающиеся СОГ по итогам учебного года должны обладать следующим уровнем физической культуры:

Таблица № 15

	Возраст		
	7-9 лет	10-14 лет	15-17лет
Знания	Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.	---------- // ---------- Здоровый образ жизни - одна из основных ценност-ных ориентаций; знания о формировании правильной осанки; врачебный контроль во время занятий; значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья; основные правила, организация и проведение соревнований.	
Двигательные умения, навыки и способности	Последовательно правильно выполнять упражнения разминки. Овладеть навыками техники передвижения (прыжки, бег приставным шагом, с изменением направления движения) Освоить удары по мячу различными частями стопы, основные приемы остановки и ведения мяча, отбор мяча у соперника. Правильно располагаться на футбольном поле и выбирать позицию	Правильно выполнять упражнения на восстановление дыхания, растяжку. Техника передвижения: Бег скрестным шагом, дугами, прыжки толчком ноги, остановки выпадом и прыжком. Освоить технику ударов по прыгающему и летящему мячу, в ворота, партнеру; останавливать мяч с прикрытием, подготавливая его для последующих действий, вести мяч с изменением направления и скорости. Уметь ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников, выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях	Развить скорость переключения от одного действия к другому. Техника передвижения: прыжки перекатом, бег по прямой, дугами, с изменением направления движения, скорости. Выполнять удары по мячу после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом. Уметь определять игровую ситуацию, целесообразной для использования ведения мяча, выбирать способ и направление ведения

3 этап - фитнес и занятия в тренажерном зале

Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из 4-х разделов силовой подготовки (приложение №3):

1. Разминочные упражнения;
2. Первая атлетическая программа для футболистов;
3. Вторая атлетическая программа для футболистов;
4. Атлетизм для футболистов в соревновательном периоде;

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется тренером- преподавателем в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, комнаты для хранения инвентаря.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей обучающихся, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, тренер- преподаватель (инструктор по ФК) должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен тренером-преподавателем, в зависимости от условий работы объединения.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы,

внутри образовательного учреждения и т.д.

Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает обучаемым определенную установку на игру.

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Посещение соревнований по футболу, участие в общегородских праздниках, посвященных Дню молодежи, Дню Физкультурника, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях на спортивно-оздоровительном этапе не является обязательным, но желательно обучающимся, чьей целью является перевод на следующие этапы подготовки.

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этом этапе подготовки - рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Различают естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

- Рациональный режим дня.
- Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
- Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Основными формами организации питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Врачебный контроль

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для обучающихся, планирующих выступление на соревнованиях. Остальным медицинский осмотр один раз в шесть месяцев у врача педиатара (участковый врач).

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Средства контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать ***педагогическое наблюдение и прием контрольных нормативов.***

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в дель (2,5х1,2 м) с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Контрольные нормативы (приемные и переводные) по дополнительной общеразвивающей и предпрофессиональной программе по виду спорта «футбол» таблица № 16

№	Контрольные упражнения	Возраст	оценка		
			Отлично	Хорошо	Удовлетво-рительно
По ОФП для полевых игроков вратарей					
1	Бег 30 м Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек.	7	5.6	5,8	6.0
		8	5.4	5,6	5.8
		9	5.3	5,5	5.7
		10	5.2	5,4	5.6
		11	5.0	5,2	5.4
		12	4.9	5,1	5.3
		13	4.8	5,0	5.2
		14	4.6	4,8	5.0
		15	4.4	4,6	4.8
		16	4.2	4,7	4.6
		17	4.1	4,3	4.5
2	Челночный бег 3х10м (сек)	8	8.6	8.7	8.8
		9	8.4	8.5	8.6
		10	8.2	8.3	8.4
		11	8.0	8.1	8.2
		12	7.8	7.9	8.0
3	Бег 300 м Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек.	10	58.0	59.0	60.0
		11	57.0	5.8	59.0
		12	54.0	5.5	56.0
4	Бег 400 м Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек.	13	67.0	70.0	73,0
		14	65.0	68.0	71.0
		15	63.0	66.0	69.0
		16	61.0	64.0	67.0
		17	59.0	62.0	65.0
5	6-мин. бег Результаты засчитываются в метрах	12	1400	1300	1100
		13	1500	1400	1300
6	12-мин. бег Результаты засчитываются в метрах	14	2900	2700	2500
		15	3000	2800	2600
		16	3100	2900	2700
		17	3200	2850	2800

7	Бег 10х30 (сек)	16	4.60	4.80	5.0
		17	4.40	4.60	4.80
8	Прыжок в длину с места. Толчок двумя ногами с взмахом руками, приземление на обе ноги. Засчитывается лучший результат 3-х попыток.	8	140	135	130
		9	150	145	140
		10	160	155	150
		11	170	165	160
		12	180	175	170
		13	190	185	180
		14	200	195	190
		15	210	205	200
		16	220	215	210
		17	230	225	220
По СФП для полевых игроков					
1	Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается за-конченным, когда игрок пе-ресечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и ко-личество касаний мяча, а судья на финише- время бега. Время фиксируется с точн. до 0,01 сек.	8	6.7	6.9	7.1
		9	6.4	6.6	6.8
		10	6.0	6.2	6.4
		11	5.8	6.0	6.2
		12	5.6	5.8	6.0
		13	5.4	5.6	5.8
		14	5.2	5.4	5.6
		15	5.0	5.2	5.4
		16	4.8	5.0	5.2
		17	4.6	4.8	5.0
2	Бег 5х30 м с ведение мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты-с места. Время для возвращения на старт-25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.	13	30.0	32.00	34.0
		14	28.0	30.00	32.0
		15	27.0	29.00	31.0
		16	25.0	27.00	29.0
		17	24.0	26.00	27.0
3	Удар по мячу на дальность Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым	8	24	19	14
		9	28	23	18
		10	32	27	22

	способом. Изменение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.	11	36	31	26
		12	40	35	30
		13	45	40	35
		14	50	45	40
		15	60	55	50
		16	65	60	55
		17	70	65	60
По технической подготовке для полевых игроков					
1	Удар по мячу ногой на точность Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет-с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.	10	6	5	4
		11	7	6	5
		12	8	7	6
		13	6	5	4
		14	7	6	5
		15	8	7	6
		16	6	5	4
		17	7	6	5
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной пл. Вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка -в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м-еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом.	13	10.0	10.5	11.00
		14	9.5	10.0	10.5
		15	9.0	9.5	10.0
		16	8.7	9.0	9.5
		17	8.5	8.7	9.0
3	Жонглирование мячом Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней ча-	10	8	7	6
		11	10	9	8
		12	12	11	10

	стями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторений одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами. Из них не менее раза головой, правым и левым бедром.	13	20	19	18
		14	25	24	23
По технической подготовке для вратарей					
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более 4 шагов) Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.	13	30	26	22
		14	34	30	26
		15	38	34	30
		16	40	38	34
		17	43	40	38
2	Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке. Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки. На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.	13	45	40	35
		14	50	45	40
		15	55	50	45
		16	58	55	50
		17	60	58	55
3	Вбрасывание мяча рукой на дальность(раз- бег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.	13	20	18	16
		14	24	20	18
		15	26	24	20
		16	30	26	24
		17	32	30	26

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Таблица № 17

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

4.1 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

таблица № 18

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 х 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						

4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

Таблица № 19

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4

2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкива-нием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 10 + 2 х 20 + 2 х 10 + 2 х 6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд",	
			"первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

таблица № 20

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
	Вбрасывание мяча на		не менее	

2.6.	дальность	м	15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 х 6 + 2 х 10 + 2 х 20 + 2 х 10 + 2 х 6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"

таблица № 21

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "минифутбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60

3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2 х 6 + 2 х 10 + 2 х 20 + 2 х 10 + 2 х 6)	с	не более	
			25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

4.2 Методические указания по организации аттестации обучающихся.

Аттестация обучающихся проводится после окончания этапа подготовки и включает в себя:

- зачет по теоретическим знаниям;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной и группы тренировочного этапа (таблица 15,17,18,19,20).

Аттестация по теоретическим знаниям проводится в устной виде и оценивается тренером-преподавателем (инструктором по ФК) в форме зачета. Требования ОФП и СФП сдаются в специально отведенные (приказом директора Учреждения) для этого сроки.

Лица, успешно прошедшие аттестацию, переводятся на следующий этап подготовки (по желанию, на основании заявления родителей (законных представителей), либо продолжают обучение на данном этапе до достижения возраста 18лет.

Основания для перевода на следующие этапы подготовки:

основанием для последовательного перевода с этапа спортивно-оздоровительной группы на последующие этапы обучения программы спортивной подготовки является выполнение требований контрольных нормативов согласно году обучения.

5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка обучающихся - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки обучающегося -вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные метолы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

• готовностью выполнить большие нагрузки;
• умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
• стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.
• На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами-преподавателями в серии последовательных заданий:
• научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
• научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих обучающихся. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера- преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность.

Спортивная деятельность обладает очень большой воспитательной работой, решением любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками, тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строится на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

-цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

-знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся;

-владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

-выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

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

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

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;
-учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как в учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей сво-

их обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров-преподавателей должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний и осенний период каникул в общеобразовательной школе для обучающихся спортивной школы проводятся спортивно- оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей:

- городской (на базе СШ) спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (май- июнь, октябрь-ноябрь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта(баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.
- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальною выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерный перечень практических занятий для этапа ОФП.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, чувства взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированности, коллективизма, формирование положительной мотивации к занятиям («второй лишний», «воробьи, вороны», «обезьянки и крокодил» и т.д.) Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений.

Челнок с набивным мячом». Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 12-14 м. Между шеренгами проводят стартовую линию, в центре которой кладут набивной мяч весом 2 кг. Капитан команды, получивший право (по жребию) начать игру, посылает одного игрока к стартовой линии. Этот игрок берет мяч и толкает его одной рукой от плеча (как ядро) в сторону другой команды. Место, где мяч коснулся земли, отмечают мелом. К нему подходит игрок другой команды и также толкает мяч в противоположную сторону. Место падения мяча вновь отмечается. И так мяч поочередно толкают игроки то одной, то другой команды.

Выигрывает команда, последний игрок которой толкнет мяч за стартовую линию.

Варианты игры: игроки должны производить броски из различных исходных положений (сидя на коленях) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя снизу, одной снизу, двумя через себя).

«*Кто Дальше прыгнет?*» На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает.

Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперед как можно

дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок из первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочередно прыгают все игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой - в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он перепрыгнет через линию старта, то принесет своей команде победу.

«Футбол руками». Игра проводится на баскетбольной площадке набивным мячом весом 1-2 кг. В каждой команде по 5 игроков. Футбольные ворота (2 стойки) шириной 4 м. Касаться мяча можно только руками. Пас можно передавать, не поднимая мяч выше уровня колен или перекатывая.

Штрафной бросок назначается за нарушение правил, а также если игрок принял мяч ногой.

В остальном правила игры как в футболе. Игра проводится в 2 тайма по 5 мин.

«Защита крепости». На поляне чертится круг - крепость - диаметром 3 м. Все занимающиеся делятся на 2 равные по силам команды. По жребию одна команда занимает позицию в крепости и обороняет ее, другая стоит вокруг крепости на расстоянии 2 м.

По команде руководителя нападающая команда атакует с разных сторон и старается захватить крепость, вытолкнуть оттуда противника. Команда, защищающая крепость, выталкивает нападающих.

Если игрок защищающей команды переступит обеими ногами линию крепости, он выбывает из игры. Нападающая команда может заходить в круг. Игра проводится до победы. После двух раз отмечается, какая команда быстрее другой захватила крепость.

«Бег по глубокому снегу». На глубоком снегу флажками или лыжными палками обозначается площадка 100 х 60 шагов, в ее центре ставятся флажок или лыжная палка. Все играющие делятся на 4 равные части (команды). Каждая команда становится в колонну по одному в одном из углов площадки.

По сигналу руководителя играющие (по одному из каждой команды) бегут по снегу к центру и касаются флажка рукой. Кто это сделает первым, тот выигрывает для своей команды 1 очко, второй получает 2 очка, третий - 3, четвертый - 4.

Затем сигнал дается для вторых номеров. Закончивший бег возвращается обратно и становится в конце своей команды.

Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

«Борьба за мяч» (набивной мяч 2-3 кг). Все играющие делятся на 2 команды. На концах площадки на расстоянии 30-50 м друг от друга каждая команда чертит на земле круг диаметром 1-1,5 м, куда забрасывается мяч. По свистку преподавателя игра начинается с центра круга, как в баскетболе, подбрасыванием мяча вверх.

В игре разрешается перебрасывать набивной мяч. Ходить и бегать с ним, а также гонять его ногами не разрешается. С мячом можно делать один шаг.

Если 2 игрока из противоположных команд борются за овладение мячом, третьему игроку вступать в борьбу не разрешается. В случае нарушения этого правила мяч передается команде противника для вбрасывания сбоку. Таким образом, игра напоминает баскетбол. Мяч, заброшенный от ноги противника, не засчитывается. Игра проводится в 2 тайма по 10-15 мин.

«Упрощенное регби». Играющие делятся на 2 равные команды по 7-9 человек. По сигналу преподавателя игра начинается с центра поля. Задача каждой команды - пронести мяч через линию поля противника, держа его в руках. Затем приземлить его или же забить в футбольные ворота. За приземление команда получает 1 очко, за забитый гол - 2. Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника,

держащего мяч, бегать с мячом. Без мяча запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище, вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом в руке. Бороться за мяч можно только стоя лицом друг к другу. Нападать со стороны спины запрещается.

«Пятнашки». Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15-20 шагов. Выбирается 1-2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударами ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, и все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Примерный перечень практических занятий для этапа СОГ.

Таблица №22

№	Разделы подготовки	Содержание программы		
		6-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
1	**Общая физическая подготовка** Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.	*Продолжение обучению двигательным навыкам* Повороты на месте кругом. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.	*Продолжение обучению двигательным навыкам*
2	Общеразвивающие упражнения	Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные Движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону	Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание 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.	Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3	Упражнения для формирования осанки	Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с большими и малыми мячами,	Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200 г.). Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. Стойка на носках, ноги на одной линии. Приседания в положении ноги скрестно.	*Продолжение обучению двигательным навыкам*

		гимнастическими палками.		
4	Упражнения для мышц стопы	Упражнения у вертикальной плоскости: 1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. 2. То же с подниманием на носки. 3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс	*Продолжение обучению двигательным навыкам*	*Продолжение обучению двигательным навыкам*
5	Акробатические упражнения	Ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (напр. малый мяч); сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног набивной мяч, поднять и переставить влево, то же выполнить вправо. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо(влево) из упора, стоя на правом(левом)	Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.	*Продолжение обучению двигательным навыкам*

		колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положение сидя в группировке.		

	Смешанные упражнения	Челночный бег (3 х 10 м); Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 400 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (12 или 25 м). Ходьба на лыжах 1-2 км. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу- рывки на 5-10 м из разных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 1015 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «сумей достать» и т.д.	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении.

7	Подвижные игры	Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "день и ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.	Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом» и
8	**Специальная физическая подготовка** Упражнения для развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами Доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мяча	*Продолжение обучению двигательным навыкам*	*Продолжение обучению двигательным навыкам*

3. Техническая подготовка (для отдельных возрастных групп)

7-9 лет

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

10-14 лет

В средней (10-14 лет) и старшей (15-17 лет) возрастных группах, наряду с освоением нового материала программы, продолжается обучение приведенным выше двигательным действиям.

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой. Обучение ***основам*** ударов серединой лба без прыжка с места: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения.

Обманные движения. Обучение основным элементам обманных движений («уход» выпадом: при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке.

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).

15 - 17 лет

Техника передвижения. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

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 с места.

Остановка мяча. Остановка 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.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

4. Тактическая подготовка

Таблица № 23

Разделы подготовки	7-9 лет	10-14 лет	15- 1 7 лет
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, остановок мяча. Умение выполнять передачу в ноги партнеру, низом или верхом	Применение различных видов обводки, изученные финты
Групповые действия		Взаимодействие двух и более игроков	Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча
ТАКТИКА ЗАЩИТЫ			
Индивидуальные действия	Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока	Противодействовать получению мяча противником, «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.	

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Примерный перечень практических занятий для фитнеса и занятий в тренажерном зале.

1. РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ До выполнения основных упражнений:

1. Сделать в течение пары минут легкую пробежку трусцой или покрутить педали велосипеда.
2. Касание носков пальцами рук по 3 раза по 10 секунд
3. Попеременное касание носков пальцами рук 20-30 раз
4. Наклоны в стороны 20-40 раз
5. Прыжки ноги врозь с хлопками в ладоши над головой 20-30 раз
6. Отжимания от пола 10-15 раз

2. ПЕРВАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ

(Нападающие и защитники задней линии)

3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница или вторник, среда, суббота)

А. Разминочные упражнения

Б. Упражнения:

а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, 2х8;
б) жим штанги из-за головы сидя,3х3-8;
в) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя-3х8;
г) подъем плеч со штангой в опущенных руках-3х12;
д) выпрямление рук в локтях со штангой стоя-3х8;
е) тяга штанги к животу в наклоне-3х6;
ж) сгибание рук со штангой стоя-3х8;
з) приседание со штангой на спине-4х6-8;
и) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя-3х12
к) сгибание ног с металлическими сандалиями, лежа на скамье -2х12;
л) подъем на носки со штангой на спине-3х12;
м) становая тяга штанги-4х6-8;
н) подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье-2х30;

В. Упражнения на гибкость и успокаивающие упражнения.

3. ВТОРАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ

(Нападающие и защитники задней линии)

Защитники:3 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня на развитие нижней части- система деления тренировки.

Нападающие: 2 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня в неделю на развитие нижней части- система деления тренировки.

Верхняя часть тела

А. Разминочные упражнения

Б. Упражнения:

а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье-2х8(разминка), 4х6(1-й день-понедельник),4х10(2-й день-среда),5х5(3-й день-пятница);
б) тяга штанги к животу в наклоне-3х8-10;
в) выпрямление рук в локтях со штангой стоя-3х8;
г) жим штанги из-за головы сидя-4х15;
д) подъем рук с гантелями через стороны стоя-3х10;
е) сгибание рук со штангой стоя-3х8;

ж) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа-3х8;
з) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа-3х30.

В. Успокаивающие упражнения.

Нижняя часть тела

А. Разминочные упражнения.

Б. Упражнения:

а) приседание со штангой на спине-2х6 (разминка),4х6 (1-й день вторник),4х10(2-й день-четверг);
б) становая тяга штанги-3х10;
в) выпрямление ног с металлическими сандалиями сидя-3х12;
г) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа-3х12;
д) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа-3х30;
е) подъем плеч со штангой в опущенных руках-3х12.

В. Успокаивающие упражнения.

Примечание: упражнение «б» на каждом втором занятии заменяется упражнением «подъем штанги на грудь с пола -4х5»

4. АТЛЕТИЗМ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

А. Разминочные упражнения;

Б. Упражнения:

а) жим штанги лежа на горизонтальной скамье -3х8;
б) приседание со штангой на спине-1х8 (разминка);3х8
в) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя-3х10;
г) подъем плеч со штангой в опущенных руках-3х10;
д) подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа-3х20.

В. Успокаивающие упражнения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Хедман Р.Спортивная физиология. -М., ФКиС, 1991 г.
2. Теория и методика физического воспитания. (под ред. Ашмарина Б.А).-М., Просвещение, 1990 г.
3. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. - Омск, СибГАФК, 2002 г.
4. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Методические рекомендации. М., Спорткомитет СССР, 1985 г.
5. Подготовка юных футболистов (методические рекомендации)- Вильнюс, 1987 г
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. -М., Астрель, 2001 г.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. -М., СпортАкадемияПресс, 2002 г.
8. Монаков Г.А. Подготовка футболистов. Методика.Упражнения. Психология. -Псков, 2003 г.
9. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. -ГЦОЛИФК, М., 1981 г.
10. Футбол.Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. -ГЦОЛИФК, М.,1986 г.
11. Футбол.Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. (под ред Хомутского В.С.)-М., 1993 г.
12. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ-Терра-спорт, М., 2003 г.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев, Олимпийская литература, 2002 г.
14. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет-М., Российский футбольный союз, 2008 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
16. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. П этап (11-12 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
17. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Ш этап (13-15 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
18. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1У этап (16-17 лет). -М., Олимпия, 2007 г.

Перечень интернет ресурсов

1. Ийр://минобрнауки.рсЬ/ - Министерство образования и науки российской Федерации
2. http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D 1%82%D 1%8B?events_sections=6 - Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.
3. http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D 1%82%D1%8B/2974 - Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.
4. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
5. http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
6. http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/ Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
7. http://www.minsport.gov.ru/documents/ - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.

8. http://www.depms.ru/ - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.
9. http://www.depms.ru/depms/documents.html - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.
10. www.football.kulichki.net
11. www.soccer.ru