Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Знаменская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована УТВЕРЖДАЮ

к утверждению на заседании Директор МБОУ ДО

педагогического совета, протокол «Знаменская ДЮСШ»

от 30.08.2019 № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Пр. от 30.08.2019 №105 В.А.Ковешников

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«ФУТБОЛ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОЛНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

(Срок реализации программы – базовый уровень сложности - 6 лет, углубленный уровень сложности – 2 года)

**Разработчики:**

**Крюкова О.О.** – заместитель директора по УВР

**Сушков В.В.** – тренер-преподаватель

**Никитин С.А**. – тренер-преподаватель

**Рецензенты:**

**Меньших А.В.** – президент РОО «Федерация футбола Тамбовской области, директор МБУДО «ДЮСШ №2» г.Котовск

**Ковешников В.А.** – директор МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ», эксперт в системе образования;

р.п. Знаменка

2019 г.

 **Содержание**

1. Пояснительная записка:
* Направленность программы
* Характеристика вида спорта
* Цели и задачи
* Срок обучения
* Минимальный возраст для зачисления на обучение
* Наполняемость групп
* Планируемые результаты освоения программы обучающимися

2. Учебный план:

* Календарный учебный график
* План учебного процесса
* Расписание учебных занятий
1. Методическая часть:
* Методика и содержание работы по предметным областям
* Рабочие программы по предметным областям
* Объемы учебных нагрузок
* Методические материалы
* Методы выявления и отбора одаренных детей
* Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы: 4. План воспитательной и профориентационной работы
* План воспитательной и профориентационной работы.
* Календарный план соревнований
1. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

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

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

1. Перечень информационного обеспечения
2. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу (базовый уровень сложности) для МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» (далее – «Программа») составлена в соответствии с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 06.12.2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013

№ 731 “Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта”, приказом Министерства спорта РФ от 07.03.2019 г. № 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731", Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также на основе опыта работы тренеров-преподавателей МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ».

**Цель**: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 **Задачи образовательной Программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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

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

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

 **Характеристика вида спорта «Футбол»:**

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. Перед началом матча производится жеребьёвка. Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек.  Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

В случае, если в течение двух таймов, команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон.

Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Специфика футбола заключается в высоких показателях анаэробной и аэробной подготовки обучающегося, и в том, что обучающийся должен обладать высоким уровнем психологической готовности.

**Основными формами учебного процесса являются:**

* групповые практические занятия;
* групповые теоретические занятия;
* физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
* контрольные упражнения (нормативы);
* самостоятельная работа обучающихся.

**Дополнительные формы учебного процесса:**

* посещение в качестве зрителей спортивных соревнований различного уровня.

**мы промежуточной, итоговой аттестации:**

* контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
* тестирование по текущему контролю, освоения теоретической части программы.

По окончании 1-5 годов обучения обучающиеся проходят промежуточную аттестацию; по окончании 6 года обучения обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

**Продолжительность обучения:** 6лет

**Минимальный возраст для зачисления на 1-й год обучения:** 8лет.Допускается набордетей более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям как на 1-й год обучения, так и на последующие годы обучения.

**Минимальная и максимальная наполняемость групп:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень |  | Минимальная | Максимальная |  |
| Год обучения | наполняемость | наполняемость |  |
| сложности |  |
|  | групп (чел.) | групп (чел.) |  |
|  |  |  |
| Базовый | Первый год | 15 | 30 |  |
|  | Второй год | 12 | 24 |  |
|  | Третий год | 12 | 24 |  |
|  | Четвертый год | 10 | 24 |  |
|  | Пятый год | 10 | 20 |  |
|  | Шестой год | 10 | 20 |  |

**Планируемые результаты освоения Программы обучающимися**:

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

 - знание истории развития спорта;

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

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

 - знания, умения и навыки гигиены;

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

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

* **предметной области "общая физическая подготовка":**
* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* формирование двигательных умений и навыков;
* освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* формирование социально-значимых качеств личности;
* получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области "вид спорта":**

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
* знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
* знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
* приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
* знание основ судейства по избранному виду спорта.

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

* умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «специальные навыки»:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества для футбола;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

1. **Учебный план**

**по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта "футбол"**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Календарный учебный график |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Сводные данные в |  |  |
|  | часах |  |
| обучения | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |  |
| Год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 44 учебных недели,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 02.-08.09.09. | 09.-15.09.09. | 09.16.-22.09. | 09.29.09.23. | 30.-06.10.09. | 07.-13.10.10. | 14.-20.10.10. | 21.-27.10.10. | 28.-03.11.10. | 04.-10.11.11. | 11.-17.11.11. |  | 18.-24.11.11. | 25.-01.12.11. | 02.-08.12.12. | 09.-15.12.12. | 16.-22.12.12. | 23.-29.12.12. | 30.-05.01.12. | 06.-12.01.01. | 13.-19.01.01. |  | 20.-26.01.01. | 27.-02.02.01. | 03.-09.02.02. | 10.-16.02.02. |  | 17.-23.02.02. | 24.-01.03.02. | 02.-08.03.03. | 09.-15.03.03. | 16.-22.03.03. | 23.-29.03.03. | 30.-05.04.03. | 06.-12.04.04. | 13.-19.04.04. |  | 20.-26.04.04. | 27.-03.05.04. | 04.-10.05.05. | 11.-17.05.05. |  | 18.-24.05.05. | 25.-31.05.05. | 01.-07.06.06. | 08.-14.06.06. | 15.-21.06.06. | 22.-28.06.06. | 29.-05.07.06. | 06.-02.08.07. | 03.-09.08.08. | 10.-16.08.08. | 17.-23.08.08. | 24.-30.08.08. | недель – каникулы |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | К | П | П | 66 | 198 | 26 | 8 |  | 0 | К |  | 264 |  |
|  | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П |  |  | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  | А | А |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | С |  | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С | С |  |  |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | К | П | П | 66 | 198 | 26 | 8 |  | 0 | К |  | 264 |  |
|  | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П |  |  | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  | А | А |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | С |  | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С | С |  |  |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | К | П | П | 66 | 198 | 26 | 8 |  | 0 | К |  | 264 |  |
|  | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П |  |  | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  | А | А |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | С |  | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С | С |  |  |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С | С |  | С |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | К | П | П | 88 | 264 | 35 | 8 |  | 0 | К |  | 352 |  |
| П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П |  |  | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  | А | А |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | К | П | П | 110 | 330 | 44 | 8 |  | 0 | К |  | 440 |  |
|  | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П |  |  | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  | А | А |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | К | К | К | И | И | 110 | 330 | 44 | 0 |  | 8 | К |  | 440 |  |
|  | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П |  |  | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  | П | П | П | П |  | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  | Т | Т |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | **1518** |  |  |  |  |  | **2024** |  |
|  | **506** | 201 | 40 | 8 | К |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения: Теоретические знания – Т; Практические занятия – П; Самостоятельная работа – С; Промежуточная аттестация – ПА; Итоговая аттестация – ИТ; Каникулы - К

7

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ | Общий | Самосто | Учебные | Аттестация (в |  | Распределение по годам обучения |
|  | формы учебной нагрузки | объем | ятельна | занятия (в | часах) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | учебной | я работа | часах) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нагрузки | (в | Теор | Прак | Про | Итого | 1-й |  | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й |
|  |  | (в часах) | часах) | етич | тиче | меж | вая | год |  | год | год | год | год | год |
|  |  |  |  | ески | ские | уточ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | е |  | ная |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** |  2940 |  |  |  |  |  | 252 |  | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | 2193 |  |  |  |  |  | 184 |  | 184 | 252 | 252 | 315 | 315 |
| 1.1. | Теоретические основы физической |  |  |  |  |  |  | 32 |  | 32 | 50 | 50 | 63 | 63 |
|  | культуры и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  | 76 |  | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта |  |  |  |  |  |  | 76 |  | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные |  |  |  |  |  |  | 36 |  | 36 | 50 | 50 | 63 | 63 |
|  | игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2,2 | Специальные навыки |  |  |  |  |  |  | 32 |  | 32 | 34 | 34 | 42 | 42 |
| 3. | **Теоретические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | **Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3. | Иные виды практических занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Аттестация | 28 |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 24 |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |

 **Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год**

Расписание занятий:

1.Режим функционирования Учреждения определяется Уставом с учетом требований

программ, на основе требований санитарных норм, рекомендаций Учредителя, учебного

 плана Учреждения и Правилам внутреннего трудового распорядка Учреждения.

1. Группы работают по расписанию, составленному с учетом наиболее

благоприятного режима труда и отдыха обучающихся их возрастных

 особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

Расписание утверждается директором Учреждения. Изменения расписания, места

 учебных занятий, объединение учебных групп, перевод обучающихся в середине года

из одной группы в другую возможны с разрешения администрации Учреждения.

1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Годовой объем работы по

годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной

 группы на 42 недели. Организация летней оздоровительной компании является

продолжением учебно-тренировочного процесса.

1. Деятельность обучающихся в Учреждении осуществляется в одновозрастных

 и разновозрастных группах. Группа создается на учебный год. Группы Учреждения

 могут иметь свое наименование, отражающее их специфику или направленность

деятельности. Каждый обучающийся может заниматься в нескольких группах,

менять их в течение учебного года. Группы первого года обучения могут

комплектоваться к 1 октября текущего года.

1. Численный состав (наполняемость) группы определяется режимами

 учебно-тренировочной работы, образовательной программой с учетом характера

деятельности, возраста обучающихся, условий работы. Занятия могут проходить

как со всем составом группы, так и по подгруппам и, в отдельных случаях,

индивидуально.

1. Продолжительность занятий определяется образовательной программой и

исчисляется в академических часах. В программе могут быть предусмотрены

 другие диапазоны продолжительности времени занятия и перерывов с

учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность

 перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке без прерывания

учебно-тренировочного процесса.

1. Допускается комплектование групп из обучающихся различных годов обучения и

разной физической и технической подготовленности при условии выполнения

 тестовых испытаний по контрольным упражнениям, выполнения режима

учебно-тренировочной работы, обеспечения безопасности образовательного процесса.

* 1. Учреждение организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное

 время, праздничные и выходные дни Учреждение работает по отдельному

расписанию и плану. Допускается работа с переменным составом обучающихся,

объединение групп, уменьшение их численного состава, перенос занятий на

утреннее время, выезды групп детей на соревнования на основании приказа руководителя

 Учреждения.

1. Массовые мероприятия внутри Учреждения и с другими образовательными

учреждениями осуществляются в рамках календаря спортивных мероприятий,

 утвержденного директором Учреждения. Учреждение несет ответственность за

безопасность обучающихся во время проведения массовых мероприятий.

1. Учреждение имеет право ежегодно (до начала учебного года) изменять перечень

принятых к реализации дополнительных образовательных программ.

1. Учреждение организует свою деятельность, как в основном здании Учреждения,

так и в помещениях других образовательных учреждений и организаций в рамках

 действующего законодательства на договорной основе.

1. Начало учебного года в учреждении 01 сентября, окончание 31 августа.
2. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.
3. Занятия начинаются не ранее 11:00 и заканчиваются не позднее 20:00.
4. Академический час составляет 45 мин.
5. Учебно-тренировочные занятия в учебных группах проводятся по шестидневной

учебной недели.

**Режимы учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст обучающихся** | **Количество** | **Количество учебных** | **Требования по спортивной** |
|  | **(на 31.12.)** | **занимающихся в** | **часов в неделю** | **подготовке на конец учебного** |
|  |  | **группах** |  | **года** |
| 1-й | 9 | 15-30 | 6 | Выполнение нормативов по |
|  |  |  |  | ОФП, СФП и |
|  |  |  |  | технической подготовке |
| 2-й | 10 | 12-24 | 6 | Выполнение нормативов по |
|  |  |  |  | ОФП, СФП и |
|  |  |  |  | технической подготовке |
| 3-й | 11 | 12-24 | 8 | Выполнение нормативов по |
|  |  |  |  | ОФП, СФП и |
|  |  |  |  | технической подготовке |
| 4-й | 12 | 12-24 | 8 | Выполнение нормативов по |
|  |  |  |  | ОФП, СФП и |
|  |  |  |  | технической подготовке |
| 5-й | 13 | 10-20 | 10 | Выполнение нормативов по |
|  |  |  |  | ОФП, СФП и |
|  |  |  |  | технической подготовке |
| 6-й | 14 | 10-20 | 10 | Выполнение нормативов по |
|  |  |  |  | ОФП, СФП и |
|  |  |  |  | технической подготовке |

авл

**III. Методическая часть**

**Методика и содержание работы по предметным областям**

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п.. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

**Общая физическая подготовка.**

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

**Ловкость** –создает основу для быстрого овладения сложными в координационномотношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты).Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.).

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

При воспитании **гибкости** важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это как правило упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания **быстроты**, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности

* короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола.

Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

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

**Вид спорта.**

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

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

Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить все разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола

* этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8х5, 12х8, 15х10 метров и т.д. в разных составах 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Учебно-тренировочные занятия проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (10х20, 20х30). Основными формами подготовки, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч N 4)

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

На первых годах обучения (8-9 лет) учащихся знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

• ударам по мячу ногой.

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

• остановкам мяча ногой

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

• ведению мяча

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

* обманным движениями

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

* отбору мяча

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

* вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).

Для детей **10-12** лет характерно дальнейшее совершенствование функциональной деятельности организма. В этом возрасте главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. Основным средством подготовки по-прежнему остаются игры, приспособленные к возрастным возможностям занимающихся. Чтобы формирование навыков проходило правильно, необходимо, прежде всего, уменьшать вес и размеры используемого инвентаря, например, уменьшать размеры ворот в футболе. Можно также снижать нагрузку, сокращая размеры площадки, время игры и увеличивая количество перерывов в игре.

* техническим аспектам обучения на данном этапе, добавляется: Удары по мячу головой (с 10 лет).

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

**Тактическая подготовка Тактика нападения**

* 1. Индивидуальные действия без мяча.

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

* 1. Индивидуальные действия с мячом.

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

1. Групповые действия.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия.

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

1. Групповые действия.

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

1. Тактика вратаря.

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

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

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

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

**Рабочие программы по предметным областям.**

**Теоретические основы физической культуры и спорта.**

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

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

Тема 3. Физическая культура и спорт в России.

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

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

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и

спорта в районе, городе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

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

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

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

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

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

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

воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические

основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

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

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

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

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

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом.

Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

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

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Тема 10.Основы техники и тактики игры в футбол.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

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

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

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

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

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12 Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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

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

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

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

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь.

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

**Общая физическая подготовка.**

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

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

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

* сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях **Гимнастические упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

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

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

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

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на30,60,100,400,500,800м.Кроссы от1000до3000

м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Вид спорта.**

**Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка**

1. Удары по мячу ногой.

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

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

1. Удары по мячу головой.

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

Удары на точность в определенную цель.

1. Остановка мяча.

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

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

1. Ведение мяча.

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

* левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.
1. Отбор мяча.

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

1. Техника игры вратаря.

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия без мяча.

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

1. Индивидуальные действия с мячом.

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

1. Групповые действия.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия.

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

1. Групповые действия.

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

1. Тактика вратаря.

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

**Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка**

1. Техника передвижения.

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

1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному

* катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

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

* 1. Удары по мячу головой.

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

1. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча

* переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

* 1. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением

рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

1. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой

* убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

1. Отбор мяча.

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

1. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

1. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью

* траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия.

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

1. Групповые действия

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

1. Командные действия.

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

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия.

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

1. Групповые действия.

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

1. Командные действия.

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

1. Тактика вратаря.

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

**Соревновательная деятельность**

 Обязательным компонентом подготовки юных футболистов

являются соревнования.

 Предусматриваются соревнования между учебными

группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные соревнования, региональные соревнования.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов.

* них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается

уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

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

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

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

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

* учебном процессе используются:

1. Акробатические упражнения.

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

2. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов:

Игра «День и Ночь».

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

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

 Игра «Простые салки».

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

Игра «Рыбаки и Рыбки».

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

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

Игра «Найди свой мяч».

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

1. Легкоатлетические упражнения.

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

1. Спортивные игры.

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

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

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

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

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

**Самостоятельная работа.**

Организация самостоятельной работы, руководство ею – это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа - не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

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

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

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

 Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля;

- выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия;

- проводят разбор футбольных матчей по видео материалам и другими способами. Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель.

**Объемы учебных нагрузок.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** |  | **Базовый уровень сложности** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **6 год** |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество занятий в год | 126 | 126 | 168 | 168 | 168 | 168 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Методические материалы.**

**Методическое обеспечение программы.**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | и совершенствование | объяснение, описание, | футбольное поле, | Оперативный |
|  |  | технико-тактических | команда, указание, | футбольные | контроль. |
|  |  | навыков. Фронтальная | разбор, замечание, | ворота, | Итоговый |
|  |  | работа. Индивидуальная | словесная оценка. | футбольные | контроль. |
|  |  | работа. | Методы наглядного | ворота |  |
|  |  |  | воздействия, | показ | уменьшенных |  |
|  |  |  | (демонстрация) | размеров, |  |
|  |  |  | движений. Игровые | спортивный зал, |  |
|  |  |  | методы. Практические | конусы, |  |
|  |  |  | методы: | метод | разметочные |  |
|  |  |  | строгого | фишки, барьеры, |  |
|  |  |  | регламентированного | шесты для |  |
|  |  |  | упражнения; метод | обводки, |  |
|  |  |  | целостного разучивания | координационная |  |
|  |  |  | упражнений; метод | лестница. |  |
|  |  |  | обучения действиям по | Спортивный |  |
|  |  |  | частям. |  | инвентарь: |  |
|  |  |  |  |  | футбольные мячи, |  |
|  |  |  |  |  | сетка для мячей, |  |
|  |  |  |  |  | накидки |  |
|  |  |  |  |  | спортивные, |  |
|  |  |  |  |  | насос, |  |
|  |  |  |  |  | секундомер, |  |
|  |  |  |  |  | свисток. |  |
| 4. | Физкультурные и | Мероприятия | Соревновательный | Спортивное | Текущий |
|  | спортивные | учреждения, | метод. |  | оборудование: | контроль. |
|  | мероприятия, | муниципальные |  |  | футбольное поле, | Этапный |
|  | аттестация | соревнования, областные |  |  | футбольные | контроль. |
|  |  | соревнования, |  |  | ворота, |  |
|  |  | товарищеские, |  |  | футбольные |  |
|  |  | контрольные игры |  |  | ворота |  |
|  |  | Прохождение |  |  | уменьшенных |  |
|  |  | аттестации. |  |  | размеров, флажки |  |
|  |  |  |  |  | угловые, |  |
|  |  |  |  |  | спортивный зал, |  |
|  |  |  |  |  | разметочные |  |
|  |  |  |  |  | фишки. |  |
|  |  |  |  |  | Спортивный |  |
|  |  |  |  |  | инвентарь: |  |
|  |  |  |  |  | футбольные мячи, |  |
|  |  |  |  |  | сетка для мячей, |  |
|  |  |  |  |  | накидки |  |
|  |  |  |  |  | спортивные, |  |
|  |  |  |  |  | насос, |  |
|  |  |  |  |  | секундомер, |  |
|  |  |  |  |  | свисток. |  |
| 5. | Медицинское | Посещение врача |  |  | Медицинские | Врачебный |
|  | обследование | терапевта, врача |  |  | весы, | контроль. |
|  |  | кардиолога. |  |  | медицинская |  |
|  |  | Текущее наблюдение у |  |  | карта учащегося. |  |
|  |  | медицинских работников |  |  |  |  |
|  |  | учреждения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных молодых людей, у которых ярко выражены

конституциональные особенности и физические способности, необходимые для футбола.

В настоящее время в футболе наметилась определенная тенденция по отбору занимающихся, при которой внимание обращается на проявление скоростно-силовых качеств.

Динамичность движений в футболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций футболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора занимающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности футболиста. Выявленные у юных спортсменов задатки явятся фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности футболиста.

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в футболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких.

Учитывая важность рассмотренных выше тестов при отборе детей для занятий футболом, следует подчеркнуть, что их применение имеет особое значение в том случае, когда учащиеся еще не начали заниматься спортом.

Если же школьники уже избрали себе спортивную специализацию и принимают посильное участие в двусторонних играх, то в данном случае тренер, основываясь на своем опыте, рекомендует наиболее способным ученикам (более быстрым, ловким, прыгучим, метким, ориентирующимся в игровой обстановке и уже владеющим игровыми навыками и умениями) заниматься футболом в ДЮСШ.

Наиболее ярко проявляются спортивные дарования в процессе соревнований при повышенном эмоциональном и волевом напряжении. Поэтому важное значение для отбора детей имеет просмотр соревнований различных масштабов, начиная от внутришкольных и кончая муниципальными и региональными.

* футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

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

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания, В связи

* этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

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

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

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

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

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

1. педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
2. врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма; З) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств

кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

1. методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
2. тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости. Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов; - выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием

в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

* применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей. Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

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

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

**Требования техники безопасности в процессе реализации**

**образовательной программы.**

**1.Общие требования безопасности**

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

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

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

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

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

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

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

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

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

**2.Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3.Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

**3.Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

1. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

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

1. **Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

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

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

**IV. План воспитательной и профориентационной работы**

Специфика  воспитательной и профориентационной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Цель: подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации, реализующие основные образовательные программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление  | Мероприятие  | Сроки  | Ответственные  |
| Групповая и индивидуальная работа с учащимися | Проведение социологического опроса обучающихся старшего возраста общеобразовательных школ с целью выявления профессиональных намерений их реализации | ноябрь, январь, март | Тренеры-преподаватели |
| Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно–транспортного травматизма | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Привлечение обучающихся к проведению частей тренировочного занятия |
| Организация встреч обучающихся с выпускниками учреждения работающих в сфере образования | в течение года | Тренеры-преподаватели,зам.директора по УВР |
| Мастер-классы ведущих спортсменов Тамбовской области | в течение года | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Культурно-просветительское | Выставка «В мире профессий».Создание информационного стенда с информацией рынка труда;- профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);- справочники о профильных учебных заведениях; | январь | Тренеры-преподаватели |
| Фотоконкурс «Спорт в объективе» | октябрь | Тренеры-преподаватели,  |
| Выставка книг по теме «Профессия – тренер» |
| Посещение музея. Просмотр фильма на спортивную тему. Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений. | ноябрь, февраль | Тренеры-преподаватели |
| Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений в области физической культуры и спорта |
| Работа с родителями |  Проведение индивидуальных консультаций для родителей по вопросам профориентации. | В течение года | Тренеры-преподаватели,  |
| Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентации | раз в квартал | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Встреча родителей и учащихся со специалистами в формате круглого стола «Выбираем свой путь» | октябрь | Тренеры-преподаватели |
|  | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Физкультурно-спортивное  | Принять участие в муниципальном этапе «Кросс Нации» | сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам» | декабрь | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Участие в мероприятиях ко Дню защитника Отечества | февраль | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Спартакиада «Здоровье наш главный рекорд» | апрель | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне | ноябрь | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Участие в неделе дополнительного образования | сентябрь, январь | Тренеры-преподаватели, зам.директора по УВР |
| Иные мероприятия | Мониторинг профнамерений учащихся | апрель-май | Зам.директора по УВР |

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятиями футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой юного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в спорте, и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными футболистами 8-9 летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки футболиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния футболиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными футболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**V.Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

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

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

**Текущий контроль успеваемости** – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

**Итоговой аттестацией** завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.

2.Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**Педагогический контроль**

**Контроль физической подготовленности** футболистов в ДЮСШнаправлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

**Определение социально-психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов футболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности футболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность футболистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается у детей предрасположенности к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В.Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас, Н.В. Гришиной и др.

 **Комплекс контрольных упражнений 9 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тестовое упражнение** |  | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10 м с места, (сек) | 2,4-2,3 |  | 2,3-2,2 | 2,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м с места, (сек) | 5,7-5,5 |  | 5,5-5,3 | 5,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 7,5-7,0 |  | 7,0-6,5 | 6,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, (см) | 156-162 |  | 162-168 | 168 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) | 8-9 |  |  | 9-10 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10 л** |   |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тестовое упражнение** |  | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10 м с места, (сек) | 2,3-2,2 |  | 2,2-2,1 | 2,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м с места, (сек) | 5,6-5,45 |  | 5,45-5,3 | 5,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,4-6,2 |  | 6,2-6,0 | 6,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, (см) | 164-170 |  | 170-176 | 176 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) | 10-11 |  | 11-12 | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тройной прыжок с места (см) | 445-450 |  | 450-460 | 460 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 4-6 |  |  | 6-8 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **11 л** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тестовое упражнение** |  | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10 м с места, (сек) |  | 2,2-2,1 |  | 2,1-2,0 | 2,0 |  |
| Бег на 30 м с места, (сек) |  | 5,45-5,3 |  | 5,3-5,15 | 5,15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) |  | 6,2-6,0 |  | 6,0-5,8 | 5,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, (см) |  | 168-176 |  | 176-184 | 184 |  |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) |  | 10,5-12 |  | 12-13,5 | 13,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тройной прыжок с места (см) |  | 455-460 |  | 460-470 | 470 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 400 метров (сек) |  | 87-84 |  | 84-80 | 80 |  |
| 6-минутный бег (м) |  | 1200-1300 |  | 1300-1400 | 1400 |  |
| Удар по мячу на дальность, (м) |  | 35-37 |  | 37-40 | 40 |  |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) |  | 6-8 |  |  | 8-10 | 10 |  |
|  |  |  | **12**  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения (тесты)** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тестовое упражнение** |  | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 10 м с места, (сек) |  | 2,1-2,0 |  | 2,0-1,9 | 1,9 |  |
| Бег на 30 м с места, (сек) |  | 5,2-5,1 |  | 5,1-5,0 | 5,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек) |  | 6,0-5,8 |  | 5,8-5,6 | 5,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, (см) |  | 180-188 |  | 188-196 | 196 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вбрасывание мяча из-за головы (м) | 11,5-13 | 13-14,5 | 14,5 |
|  |  |  |  |
| Тройной прыжок с места (см) | 500-520 | 520-545 | 545 |
|  |  |  |  |
| Бег 400 метров (сек) | 84,0-80,0 | 80,0-76,0 | 76,0 |
| 6-минутный бег (м) | 1300-1400 | 1400-1500 | 1500 |
| Удар по мячу на дальность, (м) | 40-43 | 43-45 | 45 |
| Бег 5 х 30 м с ведением мяча (сек) | 34,0-32,0 | 32,0-30,0 | 30,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 9-10 | 11-12 | 12 |

1. **лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Тестовые упражнения* |  | *1 балл* | *2 балла* | *3 балла* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 10 м с места, (сек) |  | 2,0-1,9 | 1,9-1,8 | 1,8 |  |
|  | Бег на 30 м с места, (сек) |  | 4,9-4,8 | 4,8-4,65 | 4,65 |  |
|  | Бег 30 м с ведением мяча (сек) |  | 5,8-5,6 | 5,6-5,4 | 5,4 |  |
|  | Прыжок в длину с места, (см) |  | 195-205 | 205-215 | 215 |  |
|  | Вбрасывание мяча из-за головы (м) |  | 13,5-15 | 15-16,5 | 16,5 |  |
|  | Тройной прыжок с места (см) |  | 550-570 | 570-590 | 590 |  |
|  | Бег 400 метров (сек) |  | 77,0-74,0 | 74,0-70,0 | 70,0 |  |
|  | 12-минутный бег (м) |  | 2700-2800 | 2800-2900 | 2900 |  |
|  | Удар по мячу на дальность, (м) |  | 48-53 | 53-59 | 59 |  |
|  | Бег 5 х 30 м с ведением мяча (сек) |  | 32,0-30,0 | 30,0-28,0 | 28,0 |  |
|  | Челночный бег 7 х 50 м (сек) |  | 69,0-68,0 | 68,0-66,0 | 66,0 |  |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек) | 7,0 | 6,61 | 6,3 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Удар по мячу ногой на точность, | (число | 4 | 6 | 7 |  |
|  | попаданий) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Жонглирование мячом (кол-во раз) |  | 13-15 | 15-20 | 20 |  |
|  | *Для вратарей* |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Удары по мячу ногой с рук на дальность | 26 | 30 | 32 |  |
|  | и точность (м) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Доставание подвешенного мяча кулаком | 40 | 45 | 50 |  |
|  | в прыжке (см) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Бросок мяча на дальность (м) |  | 16 | 20 | 22 |  |

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

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

20.Когда мяч считается забитым в ворота?

1. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
2. Какое значение имеет техника игры в футбол?
3. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
4. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
5. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
6. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
7. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
8. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
9. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
10. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
11. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
12. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
13. Назовите основные принципы игры в защите.
14. Назовите основные принципы игры в нападении.
15. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
16. Расскажите о методе комбинированной обороны.
17. В чем суть метода эшелонированного нападения?
18. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
19. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
20. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
21. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
22. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
23. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
24. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
25. Психологическая подготовка юных футболистов.
26. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
27. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
28. Система проведения чемпионата России по футболу.
29. Специфика игры в мини-футбол 5х5
30. Перечень контрольно-переводных нормативов пол ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
31. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
32. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
33. Была ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
34. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
35. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
36. Особенности режима питания юных футболистов.
37. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
38. Врачебный контроль и самоконтроль.
39. Организация проведение соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
40. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
41. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
42. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
43. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
44. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.
45. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.
46. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

**Методические указания по организации промежуточной аттестации и**

**выполнению комплекса контрольных упражнений**

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

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

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

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

**Практическая часть комплекса контрольных упражнений**

*Бег 10 (30) метров с места.*

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

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

Методические указания:

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

*Челночный бег 7х50 метров*

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

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

Методические указания:

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

*Прыжок в длину с места.*

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

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

Методические указания:

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

*Тройной прыжок с места.*

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

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

Методические указания:

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

*Бег 400 метров.*

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

Система оценивания: преодолеть всю дистанцию, время прохождения дистанции фиксируется на финише. Предоставляется одна попытка.

*6 (12)-минутный бег.*

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

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

*Удар по мячу ногой на точность.*

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

*Удар по мячу на дальность.*

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

*Бег 30 метров с ведением мяча.*

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

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

Методические указания:

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

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

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

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

Методические указания:

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

*Вбрасывание мяча из-за головы на дальность.*

Тест проводится на футбольном поле; в спортивном зале.

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

Методические указания:

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

*Жонглирование мячом*

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

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

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

Методические указания:

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

*Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке*

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

*Бросок мяча на дальность*

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

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

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

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

**VI. Перечень информационного обеспечения.**

**Список литературы**

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

2010. -128 с.

1. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176

с.

1. Е. В. Попов, Первые шаги в профориентационной подготовке младших школьников (методические рекомендации). - Государственное автономное учреждение Республики Коми «Республиканский информационный центр оценки качества образования», 2011 г.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.,ФиС, 1976г.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов. - М: Просвещение, 2014. - 130 с
4. Рудаков В.А., Иванова О.В. Примерная рабочая программа профориентационного курса

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

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

1. Министерство образования Московской области https://mo.mosreg.ru/
2. Министерство спорта Московской области http://mst.mosreg.ru/
3. Российский футбольный союз https://rfs.ru/
4. Федерация футбола Московской области https://ffmo.ru/
5. Спорт - детям! http://www.sportykid.ru/
6. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/