

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 26
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа
г. Слюдянки

А.В.Володченко
(приказ №83 от 28.08.2020г.)



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
по командным игровым видам спорта (футбол)**

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

- тренер-преподаватель по футболу,
первая квалификационная категория
Кузнецов Евгений Григорьевич

Рецензенты:

- заместитель директора по УВР
МБОУ ДО «Детско-юношеская
спортивная школа г. Слюдянки»
Володченко Ольга Владимировна.

г.Слюдянка
2020г

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Методическая часть.....	12
4. Учебный план – график распределения учебных часов на учебный год	13
5. Система контроля и зачетные требования.....	31
6. Перечень информационного обеспечения.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г №298н);

- Концепция дополнительного образования детей утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (далее – Концепция);

- Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года №204 « О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- Национального проекта «Образование» утвержденных президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014г. № 41.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Слюдянки» данная программа планируется к реализации с 1 сентября 2020 года по виду спорта: футбол.

Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего населения. Футбол решает очень важную задачу - оздоровительную. Данная игра позволяет развить равновесие и вестибулярную устойчивость, точность в управлении движениями. Занятия

предусматривают общефизическую, скоростную, ловкостную и силовую подготовку.

Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Занятие футболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в играх и др.

Одним из главных элементов футбола является двигательная активность. **Двигательная активность** - это естественная потребность человека в движении. Учёные установили, что, если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности. Занятия в спортивной школе дают ребёнку чувство бодрости, уверенности в своих силах, повышают его эмоциональное состояние. Увлечение таким видом спорта, каким является баскетбол, требует отказа от вредных привычек и других неблагоприятных обстоятельств, сдерживающих нормальное формирование личности ребенка.

Футбол как форма жизнедеятельности, – это и область человеческих знаний, и образ жизни, и вид спорта, и способ самовыражения личности, самосовершенствования и оздоровления организма

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ:

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей футболу;
- самоопределение в базовой специализации (футбола);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Общеразвивающая программа дополнительного образования предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 17 лет (без ограничения возраста на основании Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ»).

Срок обучения по программе - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек (на основании Устава учреждения).

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Формы организации образовательного процесса: очная, дистанционная.

Методы выявления и отбора одаренных детей

1. Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

2. Методика оценки физического развития

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

Длина тела, см. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

Масса тела в кг. Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см³ измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб. Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

Размах рук определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

Длина стопы, см. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

Сила мышц - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений). Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

3. Методика тестирования показателей физической подготовленности

Программа тестирования физической подготовленности в зависимости от вида спорта.

+Бег 30 м, сек. Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

+Бег на месте в максимальном темпе. Определяется количество беговых шагов за 10 сек тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

+Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается

крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

+Непрерывный бег 5 мин, м. Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

+Прыжки в длину с места в см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трехпопыток.

=+Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

=+Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

=Наклон вперед см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

=Выкрут с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение: палка внизу, хватом двумя руками сверху, не ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая

прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла - 11-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла - 31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

+Прыжки с прибавками или тест на координацию, количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта,

отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном $\frac{3}{4}$ максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое, приземление.

Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою Детско-юношеская спортивная школа, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

**ТРЕБОВАНИЯ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(в академических часах)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах, режим занятий	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	312

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10%
2	Общая физическая подготовка	15%
3	Специальная физическая подготовка	15%
4	Избранный вид спорта – футбол	50%
5	Самостоятельная работа	10%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этап подготовки: Спортивно-оздоровительная группа
	Год обучения / Кол-во часов в неделю
	1г / 6ч
Теория и методика физической культуры и спорта (10%)	31
Общая физическая подготовка (15%)	47
Специальная физическая подготовка (15%)	47
Избранный вид спорта – футбол (50%)	156
Самостоятельная работа (10%)	31
ВСЕГО	312

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям

№ п.п.	Предметная область	1 год обучения
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	31
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1
1.4.	Основы спортивной подготовки	5
1.5.	Строение и функции организма человека	3
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	4
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4
1.8.	Основы спортивного питания	4
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3
2.	Общая физическая подготовка	47
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	15
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	20
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	12
3	Специальная физическая подготовка	47
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	12

3.2.	Повышение индивидуального игрового мастерства	10
3.3.	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	10
3.4.	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	15
4.	Избранный вид спорта	156
4.1.	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	90
4.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	10
4.3.	Развитие специальных психологических качеств	12
4.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	14
4.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	20
4.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	10
5	Самостоятельная работа	31

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п.п.	Предметная область	Месяц учебного год												ВСЕГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	2	3	3	4	2	3	4	3	3	0	0	31
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	1						1						2
1.2.	Место и роль			1		1		1		1				4

	физической культуры и спорта в современном обществе.													
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта				1									1
1.4.	Основы спортивной подготовки						1	1	1	1	1			5
1.5.	Строение и функции организма человека		1		1					1				3
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1					1		1		1			4
1.7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни		1	1		1			1					4
1.8.	Основы спортивного питания			1	1	1			1					4
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1												1
1.10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1				1								3
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	0	0	47
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			15

2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1			12
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	0	0	47
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1			12
3.2.	Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3.3.	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3.4.	Повышение уровня специальной	2	2	2	2	1	2	1	2	1				15

	физической и функциональной подготовленности													
4.	Избранный вид спорта	12	14	13	13	13	12	14	9	14	15	12	15	156
4.1.	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	7	8	7	8	7	8	7		7	8	12	11	90
4.2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях			3		3			4					10
4.3.	Развитие специальных психологических качеств	1	2		1	1		2	1	1	2		1	12
4.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1			14
4.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	3	2		2	1	2	3	1	2	2		2	20
4.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному		1	1	1		1		2	1	2		1	10

	виду спорта													
5	Самостоятельная работа					2			3	1		14	11	31
	ИТОГО:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Предметная область:

«Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажёрных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.

- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила избранных видов спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и

кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде обучающихся;
- Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Теоретическая подготовка

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 2-5 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В группе этапа начальной подготовки 1 года обучения длительность беседы может быть увеличена до 15-20 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются футболистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала мной используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия рекомендую специальную литературу для самостоятельного изучения.

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство с видом спорта. История ДЮСШ, достижения и традиции. Правила поведения в ДЮСШ, на тренировочных занятиях. *Тема 2. Инструктаж по технике безопасности*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

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. Развитие спорта и футбола в Иркутск и Иркутской области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. 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.

Предметная область

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. Основными задачами, решаемыми в процессе ОФП на этапе начальной подготовки, включая и самостоятельные формы организаций занятий, являются:

- укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям футболом.

Для укрепления здоровья обучающихся, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма и гармоничного физического развития, в Рабочую программу тренировочных занятий включены комплексы упражнений по общей физической подготовке.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, 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; в различных исходных положениях – 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 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств юных футболистов

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку

«Бой петухов». На земле (полу) чертят круг диаметром 3 - 4 м. Играющих делят на две команды, которые выстраивают в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитан посылает по одному игроку — «петуху» — в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руку кладет за спину. По сигналу руководителя «петухи»,

прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стараются заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов» (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Чехарда парами». Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, опереться руками в колено противостоящей ноги и подогнуть голову к груди.

«Сдвинуть с места». Двое, стоя, лицом друг к другу, вытягивают руки вверх-вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3 - 4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

«Борьба за предмет». Двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

«Перетягивание одной рукой». Обозначают две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения, играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч». Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него

могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч.

Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) на данном этапе служит для формирования фундамента, для активного воспитания физических качеств на последующих этапах подготовки. СФП строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются не только с мячом – ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывания, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и ударом в сторону и ударом в цель).

Упражнения для воспитания координационных способностей

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Упражнения для воспитания силы

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Избранный вид спорта.

Техническая и тактическая подготовка

Тренировочный процесс должен строиться на основе общих дидактических принципов, таких как сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, прочность и прогрессирование закрепляемых навыков, и специальных принципов спортивной тренировки, которые включают углубленную специализацию тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки, специфическую направленность и вариативность тренировочного процесса, оптимальное повышение нагрузок, волнообразность, цикличность нагрузок.

В настоящее время проблема технической подготовки футболиста является одной из актуальных. Современный футбол предъявляет к технической подготовке самые высокие требования, заставляя искать более совершенные формы работы.

Недостаточно прочно усвоенные игровые приемы на этапе начально обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку футболиста.

Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующей:

1. Начальная постановка техники.
2. Стабилизация и совершенствование.

Подготовка футболиста связана с рядом специфических трудностей. Помимо сложной и трудной техники футбола, приходится решать большое количество двигательных задач. Постоянная изменчивость ситуации, высокая насыщенность элементами и приемами, большая плотность их выполнения – все эти составляющие игры необходимо перенести в тренировочный процесс. На тренера-преподавателя возлагается ответственная задача – кропотливый поиск и подбор упражнений. Они должны быть доступны, наглядны и последовательны, а исполнение их должно быть качественным, чтобы искусственный характер футбольной техники постепенно становился естественным.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т.е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

Упражнения технической подготовки

Техника передвижений

Беговые упражнения

Бег приставным шагом правым и левым боком вперед, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, «олений бег», бег с захлестыванием голени, прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости: бег коротким и длинным шагом, бег с чередованием медленного бега и коротких рывков, бег с ускорениями на месте и в движении, бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д., бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу

тренера, бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.

Старты из статических исходных положений: старт из положения сидя, полуприсяду, лежа, старт из положения «упор руками», старт из положения «спиной вперед», старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка и передача мяча в парах

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой, остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания, остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой, остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно, остановка катящегося мяча верхней частью стопы, остановка катящегося мяча слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении, остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину, остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения – «ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.

Прием и передача катящегося мяча в движении: прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча: мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли, остановка мяча выполняется бедром, остановка мяча выполняется грудью, остановка мяча выполняется верхней частью стопы.

Остановка летящего мяча в парах: остановка летящего мяча в парах: внутренней частью стопы, внешней частью стопы, верхней частью стопы, остановка летящего мяча бедром, остановка летящего мяча грудью, остановка летящего мяча головой.

Передачи мяча внутренней частью стопы: удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага, передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.

Передача мяча в парах: остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой; после передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°, передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки, передачи мяча внутренней частью стопы в движении.

Соревнование

1) Кто быстрее сделает 20 передач.

2) Кто больше сделает точных передач.

Передачи мяча в парах со сменой позиции

После передачи партнеру обежать стойку; обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место; обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек; после каждой передачи мяча оба партнера

поочередно оббегают стойку; после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу.

Удары подъемом стопы

Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу; удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага; удар подъемом стопы в движении (игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар); удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара.

Удары внешней частью стопы

Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу. Удар внешней частью стопы с шага. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.

Удары ногой по прыгающему мячу

Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы; переброс мяча сделать через скамейку; переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.

Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования. Удары по прыгающему мячу в движении. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку.

Ведение мяча различными способами

Ведение мяча только правой или только левой ногой. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения (направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы). Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.

Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную

позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков, прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера.

Упражнения по тактической подготовке

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5-6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Обучающиеся следят за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20м) находятся две группы игроков (по 5-6 чел.) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила "вне игры" для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании дача из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу "зоны", перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

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

Предметная область: «Самостоятельная работа»

Примерные задания для самостоятельной работы по футбол.

- I. Психологическая подготовка.
 1. Понятия и виды психологической подготовки.
 2. Задачи психологической подготовки.
 3. Значения психологических качеств.
 4. Показатели уровня психологической подготовленности.
 5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
 6. Основные направления психологической подготовки.
 7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
 8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
 9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
 10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
 11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
 12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
 13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По итогам учебного года в спортивно-оздоровительной группе добровольно выполняются контрольные упражнения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м +	Бег на 20м +
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,0с)	Скоростное ведение мяча +
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места +	Прыжок в длину с места +
	Прыжок вверх с места со взмахом руками +	Прыжок вверх с места со взмахом руками +
Ведения мяча	+	+
Обводка фишек	+	+

По окончании обучения обучающемуся выдается сертификат об окончании общеразвивающей программы дополнительного образования.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования безопасности

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

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

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

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, 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 администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. 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 администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. «Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.

2. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.

3. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.

4. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.

5. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.

6. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. -М.: ФиС, 1962.

7. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. -М.: ФиС, 1978.

8. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: «Просвещение», 1986.

9. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. -М.: ГЦОЛИФК, 1980.

10. Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер.сангл. - М.:ФиС,1974.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1985.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
9. www.minsport.gov.ru – Сайт Минспорта России
10. www.rfs.ru – Официальный сайт Федерации футбола