

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 8
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ… 25
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. 30
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. 30
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 32
9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 42
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 46
	1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира. В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

## Дополнительная общеразвивающая программа по футболу

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования

«СШ Новосергиевского района» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного

образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно- оздоровительного этапа) вида спорта «Футбол».

## Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении [Порядка организации и](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO) [осуществления образовательной деятельности по дополнительным](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO) [общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)»;
* Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в РоссийскойФедерации;

* Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н

«Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634

«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям

деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ иоказания услуг»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно- эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;
* Устава МАУ ДО «СШ Новосергиевского района».

***Направленность*** Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

***Новизна данной программы*** заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МАУ ДО

«СШ Новосергиевского района» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) по футболу для детей в возрасте 6 – 18 лет.

***Актуальность*** дополнительной общеразвивающей программы по Футболу состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

***Целью*** Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и

спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий футболом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих ***основных задач:***

* + удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
	+ формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
	+ создание условий в процессе занятий футболом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
	+ приобретение разносторонней физической подготовленности;
	+ воспитание черт спортивного характера;
	+ овладение основами техники игры в футбол.

***Отличительные особенности*** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в футболе для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по футболу. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно- тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и

организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка футболистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы:***6-18 лет.***

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. При достижении обучающимися возраста 7 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по футболу, те занимающиеся кто не прошел индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной общеразвивающей программе по футболу.

***Срок реализации программы:*** Программа рассчитана на 2 года обучения по 312 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

## Формы и режимы занятий:

Форма обучения - **очная.** В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

\* Индивидуальные планы включены в учебную нагрузку по всем видам подготовки в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

***-***групповая;

* работа по индивидуальным планам;
* участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по астрономических часа.

Продолжительность занятия 60 мин с учетом 10-ти минутного

перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа. Его продолжительность составляет 52 недели в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один астрономический час учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 астрономических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| СО-1 | СО-2 |
| 1 | Общефизическая подготовка | 193 | 193 |
| 2 | Технико-тактическая подготовка | 56 | 56 |
| 3 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 |
| 4 | Медицинское обследование (вне сетки) |  |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 49 | 49 |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов | 2 | 2 |
|  | ***Всего часов*** | ***312*** | ***312*** |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## Примерный календарный учебный график на 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Общаяфизическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 18 | 15 | 21 | 193 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 49 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Теоретическа я подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | Участие всоревнования х | в счет специальной физической подготовки |  |
| 8 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |  |
|  | Итого часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 312 |

***Примерный календарный учебный график на 2 год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Общаяфизическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 18 | 15 | 21 | 193 |
| 2 | Специальная физическаяподготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 49 |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 22 |
| 6 | Теоретическа я подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | Участие всоревнования х | в счет специальной физической подготовки |  |
| 8 | Контрольные и переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 9 | Медицинское обследование | Вне сетки часов |  |
|  | Итого часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 312 |

## Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 – 18 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель спортивной школы при наличии разрешения органов здравоохранения.

Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий футболом на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возраст | Уровень | Количество | Количест | Общее | Критерии оценки, |
| Спорт | обучающихс | спортив | обучающих | во | количес | условия |
| ивно- | я | ной | ся | трениров | тво | комплектования и |
| оздор |  | квалифи | в учебной | очных | учебных | перевода |
| овите |  | кации | группе | дней в | часов в | обучающихся по |
| льны |  | обучаю |  | неделю | годично | годам обучения |
| й этап |  | щихся |  |  | м цикле |  |
|  |  | по |  |  |  |  |
|  |  | окончан |  |  |  |  |
|  |  | ии |  |  |  |  |
|  |  | учебног |  |  |  |  |
|  |  | о |  |  |  |  |
|  |  | года |  |  |  |  |
| *Спортивно-оздоровительные группы* |
|  |  |  |  |  |  | 1. Состояние здоровья |
| Весь | 6 -18 лет | - | 15-25 | 3 | 312 | и динамика |
| этап |  |  | человек |  |  | индивидуальных |
| обуче |  |  |  |  |  | показателей |
| ния |  |  |  |  |  | развитияфизических |
|  |  |  |  |  |  | качеств |
|  |  |  |  |  |  | обучающихся. |
|  |  |  |  |  |  | 2. Выполнение норм |
|  |  |  |  |  |  | ОФП |

При достижении обучающимися возраста 7 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по футболу.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола.

Подготовка юных футболистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки | Спортивно-оздоровительныйэтап, (%) |
| 1. | Теоретическая подготовка | 5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 59 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 16 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 19 |
| 5. | Переводные и контрольные испытания | 1 |

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана.

*При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:*

* строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
* непрерывное обучение навыкам техники игры в футбол;
* планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
* одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой футболиста на спортивно- оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики футбола. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих футболистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

***Примерное содержание теоретической подготовки***

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. | Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российскихспортсменов на Олимпийских играх. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российскихфутболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). |
| Техника безопасности. Профилактика травматизма. | Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении. |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.Значение питания как фактора борьбыза здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. |
| Врачебный контроль и самоконтроль.Оказаниепервой медицинскойпомощи. Спортивный массаж. | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о«спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.Спортивный массаж. Общее понятие. Основные |

|  |  |
| --- | --- |
|  | приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). |
| Физиологические основы спортивной тренировки. | Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.Восстановление физиологических функцийорганизма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. |
| Общая и специальная физическая подготовка. | Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. |
| Техническая подготовка. | Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приёмов.Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. |
| Тактическая подготовка. | Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.Перспективы развития игры. |

|  |  |
| --- | --- |
| Морально-волевая подготовкаспортсмена.Психологическая подготовка. | Моральные качества спортсмена. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям. |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований. | Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства.Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. |

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическая подготовка футболиста представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

## Состав средств общей физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося.

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. 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. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

1. **Акробатические упражнения**. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
2. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
3. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (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. Метание мяча на дальность и в цель.
4. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для футбола.

Основными средствами специальной физической подготовки являются Физические упражнения:

1. **Упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к

стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

1. **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающими партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа

«салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

1. **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

1. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в

«стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

1. **Упражнения для развития специальной выносливости**. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка,

количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратарей.** Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

1. **Упражнения для развития ловкости**. 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 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

# ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

# Техника игры.

1. **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

1. **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

1. **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.
2. **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
3. **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а

также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. 6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от

соперника вправо или влево).

1. **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
2. **Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.
3. **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

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

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

# Тактика нападения.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные

финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

# Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

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

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать

правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

# КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков футбола, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

## Результатом реализации программы являются:

* сохранение контингента обучающихся;
* укрепление здоровья обучающихся;

-всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

* освоение основ техники по виду спорта футбол;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в конце года и проводятся в виде промежуточной аттестации.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта футбол.

# ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно- профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско- преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

**Цель** воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

**Задачами воспитания** являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых **принципов,** выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

* + ***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
	+ ***Принцип преемственности*** предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
	+ ***Принцип гуманистической направленности*** означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
	+ ***Принцип вариативности*** предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
	+ ***Принцип природосообразности*** воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
	+ ***Принцип культуросообразности*** предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
	+ ***Принцип эффективности социального взаимодействия*** предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера–преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

# План воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

-подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований. | В течение учебного года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:*** освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя;
* формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;

-изучение основных положений и | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса. |  |
| 2 | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведениемероприятий, направленных на формированиездорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
 | В течение учебного года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса,периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение учебного года |
| 2.3. | Врачебный контроль | Медицинское обеспечениеобучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:* первичного;
* ежегодных углубленных;
* дополнительных;
* этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно- педагогические наблюдения.
 | В течение учебного года |
| 3. | **Патриотическое воспитание** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание | Профориентационные беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,легендарных спортсменов в РоссийскойФедерации, в регионе, культура поведенияболельщиков испортсменов на соревнованиях) | именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением (МАУДО «СШ Новосергиевского района») |  |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения намероприятиях, посвященных государственным праздничнымдатам.* Организация и проведение соревнований по ОФП, с целью укрепления дружеских связей между обучающимися.
* Участие в соревнованиях разного уровня
* Посещение соревнований разного уровня в качестве зрителей.
 | В течение учебного годасогласно Календарю соревнований |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующихдостижению спортивных результатов, расширениеобщего кругозора | Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на:* формирование умений и навыков, способствующих достижению

спортивных результатов;* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры
 | В течение учебного года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | юных спортсменов) | спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов;
 |  |

* 1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

* получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
* у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
* воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
* обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
* обучающиеся получат начальные навыки игры в футбол.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

* Футбольное поле размером 100х60 м;
* Спортивный зал или манеж размером не менее 40х30м. и не более 50х90м.

# Перечень спортивного инвентаря и оборудования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Переносные ворота стандартного размера | штука | 4 |
| 2. | Переносные ворота (3м.х2м.) | штука | 4 |
| 3. | Мяч футбольный № 3,4 | штук | 20 |
| 4. | Теннисный мяч | штук | 10 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 5. | Баул для мячей | штук | 1 |
| 6. | Конусы | штук | 15 |
| 7. | Стойки для обводки | штук | 15 |
| 6. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 7. | Манишки разного цвета | штук | 15 |
| 8. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 9. | Секундомер | штук | 1 |
| 10. | Свисток | штук | 1 |

- медикаменты для оказания доврачебной помощи;

* оборудование для проведения соревнований;

## Вспомогательное оборудование.

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

## Оборудование для проведения теоретических занятий.

* оборудование для демонстрации видеоматериалов;
* методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

## Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

* отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
* прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий футболом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональн** | **Возраст, лет** |
| **ые показатели,****физические качества** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рост | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовыекачества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость(аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационныеспособности | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

***Рекомендации по проведению тренировочных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

* на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

## Методические принципы

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

*Принцип всесторонности* предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних

волевых качеств.

*Принцип сознательности*– один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

*Принцип постепенности* предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

*Принцип повторности* применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

*Принцип индивидуальности* выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

## Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера.

*Общепедагогические методы включают:*

* + словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.
	+ наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

*Практические методы:*

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

*Интервальный метод* - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

*Повторный метод* – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки*– характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

* регламентация работы и отдыха на каждой станции;
* индивидуализация нагрузки;
* использование хорошо изученных упражнений;
* последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## Средства тренировки

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

**Соревновательные упражнения -** это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной

смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

**Специальные упражнения -** это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.).Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально подготовительные.

**Общеподготовительные упражнения -** это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

## Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

## Методика проведения учебно-тренировочного занятия

*Учебно-тренировочные занятия* — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

***Подготовительная часть*** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно- тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку*. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно- двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если

занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная:

«сверху-вниз»:

***Основная часть*** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально- подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

* + упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
	+ упражнения, направленные на развитие быстроты;
	+ упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

-упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

***Заключительная часть*** учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:*

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

## Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс *контрольных упражнений по ОФП* включает следующие тесты:

* Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
* Бег на 1000 м.(500 м.).проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде ”Приготовиться!” учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По

команде ”Марш!“ учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии ”старт-финиш“, кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии ”старт-финиш“ и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

* Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа)выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения ”вис хватом сверху“. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.
* Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

# Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Определяе мыеспособност и | Контрольные упражнения | Возрс т(лет) | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
|  |  |  | **юноши** | **девушки** |
| скоростные | **Бег 30 м/,с** | *6-10* | 7,5выше | и | 7,4-5,6 | 5,5 и ниже | 7,6выше | и | 7,5-5,9 | 5,8ниже | и |
| *11-15* | 6,3выше | и | 6,2-4,6 | 4,5 и ниже | 6,4выше | и | 6,3-5,3 | 5,2ниже | и |
| *16-17* | 5,2выше | и | 5,1-4,5 | 4,4 и ниже | 6,1ниже | и | 5,9-5,1 | 5,0ниже | и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Коорди- национные | **Челночный бег 3x10м,с** | *6-10* | 9,9выше | и | 9,8-8,7 | 8,6 и ниже | 10,4выше | и | 10,3-9,2 | 9,1ниже | и |
| *11-15* | 9,3выше | и | 9,2-8,4 | 8,3 и ниже | 10,0выше | и | 9,9-8,8 | 8,7ниже | и |
| *16-17* | 8,6выше | и | 8,5-7,8 | 7,7 и ниже | 9,7выше | и | 9,6-8,6 | 8,5ниже | и |
| скоростно- силовые | **Прыжок длину****с/м,,мс** | **в** | *6-10* | 124ниже | и | 125-169 | 170выше | и | 110ниже | и | 111-159 | 160выше | и |
| *11-15* | 167ниже | и | 168-212 | 213выше | и | 140ниже | и | 141-199 | 200выше | и |
| *16-17* | 212ниже | и | 213-259 | 260выше | и | 155ниже | и | 156-204 | 205выше | и |
| Выно- сливость | **бег 500 м (мин)** | *6-10* | Без учета времени |
| *11-15* | 2,50 ивыше | 2,49-2,14 | 2,15-иниже | 3,00-ивыше | 2,59-2,19 | 2,20-ниже | и |
| *16-17* | 2,00выше | и | 1,59-1,29 | 1,30ниже | и | 2,50выше | и | 2,49-2,09 | 2,10ниже | и |
| гибкость | **Наклон вперед из****положения сидя, см** | *6-10* | 2 и ниже | 3-6 | 7,0выше | и | 3 и ниже | 4-10 | 11выше | и |
| *11-15* | 4 и ниже | 5-10 | 11 и выше | 5 и ниже | 6-13 | 14выше | и |
| *16-17* | 5 и ниже | 6-12 | 13 и выше | 7 и ниже | 8-17 | 18выше | и |
| силовые | **Подтягиван ие на****высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество****раз.** | *6-10* | 1 и ниже | 2-4 | 5 и выше | 4 и ниже | 5-10 | 11выше | и |
| *11-15* | 3 и ниже | 4-7 | 8 и выше | 6 и ниже | 7-13 | 14выше | и |
| *16-17* | 5 и ниже | 6-10 | 11 и выше | 8 и ниже | 9-16 | 17выше | и |

*Контрольно-переводные* нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 7 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»).

***Ведение документации при подведении итогов:*** протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 10.1.Список литературных источников

1. Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.,ФиС, 1978.
2. Блаттер Й.С. Правила игры FIFA. – перевод на русский язык санкционирован ФИФА и выполнен Российским футбольным союзом, 2010 г. 134с.
3. Гагаева Г.М., Психология футбола - М.: ФиС, 1969г.
4. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / российский футбольный союз. – М.: советский спорт, 2011.-160 с.: ил.
5. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г
6. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. – 176 с. : ил. год.
7. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
8. Губа В. П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/В.П.Губа, А.В.Лексаков – М.: Советский спорт, 2012.
9. Кикнадзе. И. футбол учебная программа для спортивных школ. – Москва 1981.- 116 с.
10. Козлов М.С. , Спортивные игры . – гос. из-во физкультура и спорт, Москва 1955. – 372 с.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.
12. Кузнецов. А. А. Футбол настольная книга детского тренера. – М. Профиздат, 2011. – 406 с.
13. Лаптев А.П., Сучилина А.А. Юный футболист. . – М.: ФИС, 1983
14. Мифтахов М.С., КаюмовД,Д., Программа учебно- тренировочной работы в спортивных школах. 2001 г.
15. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учеб.пособие для олимпийского образования – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.:ил.
16. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
17. Тунис М. Психология футбола. – М. Профиздат, 2012.- 118 с.
18. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, 2013г.
19. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
20. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол,2013.
22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: ФиС, 1980г.
24. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
25. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999г.
26. Футбол для начинающих/пер. с англ. А.Н.елькова – М.: АСТ: Астрель, 2008.- 48 с.:ил.