

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АСТАФЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
МБОУ «Астафьевская СОШ»
«15 августа» 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст: 9-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: педагог дополнительного
образования: Зайнуллин ЮнусТимерханович

с.Астафьевка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

Настоящая учебная программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта футбол (на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 07.06.2013г., 329-ФЗ; Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом МБОУ « Астафьевская СОШ».

При написании программы учтены основополагающие принципы спортивной тренировки, передовой спортивной практики и современные требования к подготовке спортивного резерва.

Программа предназначена для инструкторов по спорту, педагогов учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивном клубе, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению учебно-тренировочных занятий.

Направленность программы. Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирование

навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек – человек».

Новизна и актуальность.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в продвинутом компоненте, формированию жизненных ценностей, неугасающим интересом детей к спорту, желанием развиваться, быть здоровым человеком, обуславливается актуальность данной программы, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Отличительные особенности программы

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала. В программе сформулированы: стратегические приоритеты физической культуры и массового спорта. Программой предусмотрено знакомство с футболом, мини-футболом, футзалом. В зимний период ребята занимаются в зале, в весенне-осенний период на площадках современного спортивного двора с плоскостными, комплексными сооружениями, которые были построены в рамках ДЦП «Дети». Программа является разноуровневой, адаптирована для ребят с девиантным поведением, для детей с ОВЗ.

Адресат программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 5 лет.

Возраст учащихся рассчитан на детей с 9 до 16 лет.

Наполняемость групп: 1-ый год обучения – 12-15 человек, 2-ой год обучения – 12-15 человек, 3-й год обучения – 12-15 человек, 4-й год обучения 10-12 человек, 5-й год обучения 10-12 человек.

Режим занятий обучения – три раза в неделю по три академических часа (135мин.), 9 часов в неделю, 36 часов в месяц, 306 часов в год.

Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Приём детей в организацию осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). Зачисляются дети, не имеющих медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на 5 лет. 1-2 год обучения: 144 часов, два раза в неделю по 2 часа, 3-5 года обучения: 306 часов, три раза в неделю по 3 часа.

Формы обучения и режим занятий

Обучение осуществляется только в очной форме. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: - подготовительная (ходьба, бег, ОРУ, разминка); - основная (учебно-тренировочные игры); - заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующий год обучения. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Программой предусмотрено проведение:

- теоретических занятий;
- практических учебно-тренировочных занятий;
- занятий контрольного тестирования с выявлением результатов развития занимающихся;
- занятий с преимущественно воспитательной направленностью (оздоровительные мероприятия, и беседы, проведение тематических праздников, регулярное подведение промежуточно аттестации и итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов, привитие ценностей здорового образа жизни

Задачи:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
- Просмотр талантливых детей в юношески сборные команды района.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Примерное распределение учебных часов в годичном цикле

Предметные области и разделы подготовки	Тренировочный				
	первый	второй	третий	четвертый	пятый
Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	20	20	20
Общая физическая подготовка	40	40	70	70	70
Специальная физическая подготовка	50	50	80	80	80
Избранный вид спорта:					
техничко-тактическая подготовка	40	40	80	80	80
психологическая подготовка			20	20	20
контрольные мероприятия и соревнования	4	4	25	25	25
Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа*			11	11	11
Итого часов в неделю	4	4	9	9	9
Итого часов в год	144	144	306	306	306

Содержание учебного плана программы

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины

- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)
4. Упражнения для развития ловкости:
 Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.
5. Беговые упражнения
- Бег (30,60,100,400,500, 800м)
 - Бег (6 минут, 12 минут)
6. Спортивные игры
- Баскетбол
 - Волейбол
 - Ручной мяч
7. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для вратарей;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития ловкости;

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
 - Удары по мячу ногой;
 - Удары по мячу головой;
 - Остановка мяча;
 - Ведение мяча;
 - Обманные движения (финты);
 - Отбор мяча;
 - Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
 - Техника игры вратаря;
1. Тактика нападения:
- Индивидуальные действия без мяча;
 - Индивидуальные действия с мячом;
 - Групповые действия;
2. Тактика защиты:
- Индивидуальные действия;
 - Групповые действия;
 - Тактика вратаря;
 - Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки

Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных, областных соревнований в качестве помощника судьи.

6. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы.

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы спортивной секции

Личностные результаты:

- знают об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знают особенности индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеют основами организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаются в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимают участие в их организации и проведении;
- предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планируют режим дня, обеспечивают оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществляют их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- находят информацию по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщают, анализируют и творчески применяют полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- формулируют цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагают их содержание;

- оценивают ситуацию и оперативно принимают решения, находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применяют их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявляют физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимают физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимают здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимают физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережно относятся к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляют доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительно относятся к окружающим, проявляют культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относятся к порученному делу, проявляют осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечают за результаты собственной деятельности.
- добросовестно выполняют учебные задания, стремятся к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рационально планируют учебную деятельность, организуют места занятий и обеспечивают их безопасность;
- активно используют занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- проявляют культуру речи, ведут диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляют к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- ведут дискуссию, обсуждают содержание и результаты совместной деятельности, находят компромиссы при принятии общих решений;
- логически грамотно излагают, аргументируют и обосновывают собственную точку зрения, доводят ее до собеседника;
- планируют, организуют и проводят разнообразные формы занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- рассматривают физическую культуру как явление культуры, характеризуют основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определяют базовые понятия и термины физической культуры,
- применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность и формулируют задачи, рационально планируют в режиме дня и учебной недели;
- руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный график – это документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения. Учебный план

учитывает режим тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом на 20 недель и предусматривает:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям, в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально;
- участие в соревнованиях (контрольные игры);

Примерное распределение учебных часов в годичном цикле

Предметные области и разделы подготовки	Тренировочный				
	первый	второй	третий	четвертый	пятый
Теория и методика физической культуры и спорта	15	15	20	20	20
Общая физическая подготовка	40	40	70	70	70
Специальная физическая подготовка	55	55	80	80	80
Избранный вид спорта:					
техничко-тактическая подготовка	50	50	80	80	80
психологическая подготовка			20	20	20
контрольные мероприятия и соревнования	10	10	25	25	25
Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа*			11	11	11
Итого часов в неделю	5	5	9	9	9
Итого часов в год	170	170	306	306	306

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы: – спортивный зал; – школьный стадион: беговые дорожки, футбольное поле, комплексная площадка с резиновым покрытием

1. Мяч футбольный № 5 – 10 шт.,
2. мяч футзал – 5 шт.,
3. конуса – 10 шт.,
4. насос для накачки мячей – 1 шт.,
5. манишки – 10 шт.,
6. секундомер – 1 шт.,

7. форма футболиста – 3 комплекта,
8. свисток судейский – 3 шт.,
9. ворота 7,32 x 2,44 – 1 комплект,
10. ворота для футзала – 1 комплект,
11. сетки на ворота – 2 комплекта,
12. флажки угловые – 4 шт.

Информационно обеспечение

электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «футбол». При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5.8	5,3	5,1

2.	Подтягивание на перекладине	0	1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5,20	5,10	4.55	4,40	4,30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5.6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5,00	4,50	4.40	4,30	4,20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5.5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	4.30	4,20	4,10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5.3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5.1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	4.00	3,55	3,50
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,2	4.9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4,15	4,05	3.55	3,45	3,40
16 лет						

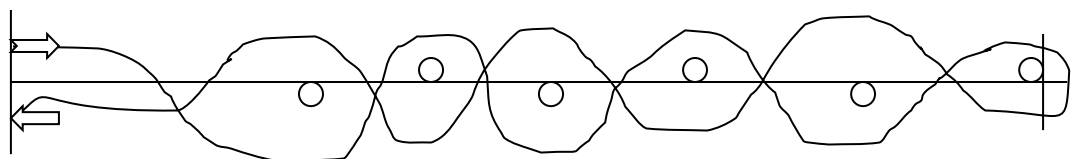
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4.8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3.50	3,40	3,30
17 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4.7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4,00	3,50	3.40	3,30	3,20
18 лет						
1.	Бег 30м (с)	4,8	4,7	4.6	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	15	17	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	215	230	240	250
4.	Бег 1000 м (с)	4,00	3,45	3.30	3,20	3,10

Контрольно-переводные нормативы по специально-физической подготовке

Контрольные упражнения	НП-3			Т-1-2			Т-3-5		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30м с мячом (не менее трех касаний мяча), сек	5,6	5,9	6,2	5,3	5,6	5,9	5,0	5,3	5,6
Ведение мяча «змейкой» (расстояние 18 м, 6 стоек по схеме), сек	16	17	18	15	16	17	14	15	16
Челночный бег 9мх10 , сек	24	25	26	22	23	24	21	22	23

1. Бег 30м с мячом. Ведение мяча по прямой, не менее трех касаний мяча (скорость передвижения с мячом).

2. Ведение мяча «змейкой». На расстоянии 18 м (длина волейбольной площадки) устанавливаются 6 стоек по схеме: от старта до 1-й стойки – 6 метров, далее стойки через 3 метра.



По сигналу «марш» начинается движение «змейкой» между стойками. Учитывается время выполнения упражнения. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Оценивается специальная техника владения мячом в движении.

3. Челночный бег 9м x 10. На расстоянии 9м (ширина волейбольной площадки) устанавливаются 2 конуса. По сигналу выполняется челночный бег, с касанием конуса рукой. Учитывается время выполнения (специальная выносливость).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая часть.

Многолетняя подготовка футболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на спортивное мастерство. Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Максимальные объемы тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе, указанные в учебном плане не превышают аналогичные показатели, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Объемы тренировочной и соревновательной нагрузки

Этапный норматив	Тренировочный				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	5	5	9	9	9
Количество часов в сезон	170	170	306	306	306
Количество игр	10	10	25	25	25

Учебно-тренировочные группы (Т – 1-2-й годы)

В работе с юными футболистами значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка. Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Учебно-тренировочные группы (Т – 3-5-й годы) – на данном этапе скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств к мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется

кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин. Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин)

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Педагогические технологии:

- технология индивидуального обучения
- технология коллективного взаимообучения

- технология развивающего обучения
- технология проблемного обучения
- технология исследовательской деятельности
- технология развития критического мышления
- здоровьесберегающая технология

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

список литературы, рекомендованный педагогам

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.

список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
2. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

список литературы, рекомендованной родителям

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008.
2. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009.