

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРНОМАРИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРНОМАРИЙСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»

Принято  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»  
Протокол № 02 от «15» марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО  
«Горномарийский ЦРФКС»

Г.Г. ПИЧУГИН

03 2022 Г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта  
«Футбол»**

**ID программы: 775**

**Направленность программы: Физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: разноуровневая**

**Категория и возраст обучающихся: 9-18 лет**

**Срок освоения программы: 7 лет**

**Объем часов:**

**Разработчики программы:**

Кубеков Николай Леонидович - методист

Стапеев Владимир Николаевич - методист

Котлов Сергей Геннадьевич – заместитель директора

с.Виловатово

2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Формы реализации Программы</i>	4
<i>Срок реализации Программы</i>	5
<i>Режим занятий</i>	5
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Объем Программы	6
1.4. Содержание Программы	6
1.5. Планируемые результаты	9
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>10</b>
2.1. Учебный план	10
2.2. Календарный учебный график	10
<i>Содержание рабочих программ для всех годов обучения</i>	10
	22
2.3. Условия реализации Программы	22
2.4. Система контроля и оценочные материалы	23
2.5. Методические материалы	23
2.6. Используемая литература и электронные ресурсы	24

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Пояснительная записка *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение);
- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в МБОУДО «Горномарийский ЦРФКС».

#### *Направленность Программы*

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья. В спортивно-оздоровительных группах дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

В основе игры в футбол лежит борьба двух команд, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает учащихся к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

#### *Актуальность Программы*

Актуальность Программы обусловлена тем, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Программа обеспечивает организацию содержательного досуга детей. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый учащийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают

футбол эффективным средством активного отдыха.

### *Новизна и отличительные особенности Программы*

Новизна Программы заключается в комплексном подходе к образовательному и воспитательному процессам. При реализации Программы применяются здоровьесберегающие технологии, системность по привлечению учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

Особенностью Программы является работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В начале обучения преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специальная физическая и техническая подготовка. Теоретический материал Программы позволяет расширить кругозор учащихся в области спорта, формирует интерес детей к футболу.

В Программу заложена возможность отбора талантливых, одаренных детей, переход на более высокий уровень спортивной подготовки.

### *Адресат Программы*

Минимальный возраст для зачисления детей - 6 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

### *Формы реализации Программы*

Форма обучения: очная.

По Программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий:

- теоретические,
- практические,
- комбинированные (совмещение теории и практики),
- беседы,
- игры,
- проведение соревнований;
- опросы, зачёты.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype - общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

### *Срок реализации Программы*

Программа рассчитана на 7 года обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время - самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

### *Режим занятий*

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся по расписанию. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

### 1.1 Цели и задачи Программы

#### Цели Программы:

- создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- всестороннее развитие личности;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

#### Задачи Программы:

##### *Обучающие (предметные):*

- ознакомление с правилами игры в футбол и с основными терминами;
- формирование физкультурно-спортивных навыков;
- обучение техническими элементами (приемами) футбола.

##### *Воспитательные (личностные):*

- приобщение учащихся к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание добросовестного отношения к труду, стремления преодолевать трудности, добиваться поставленных целей;
- воспитание коллективизма с сочетанием возможности демонстрировать индивидуальные качества;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

##### *Развивающие (метапредметные):*

- развитие и совершенствование спортивных умений и навыков посредством футбольной техники;
- развитие умения анализировать действия в игре в футбол;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;
- выполнение контрольных нормативов.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

### 1.2 Объем Программы

Срок реализации программы - 7 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным

соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

#### 1.4 Содержание Программы *Характеристика вида спорта футбол*

Футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Футбол, как и все виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности.

Играя в футбол, каждый игрок значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в футболе забивается значительно больше. Место футбола в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы, инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, в хоккейных «коробках») и с меньшим числом игроков в командах.

В целом, футбол имеет полное право на существование как отдельный вид спорта. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Футбол как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. Освоенные технико-тактические приемы игры, а также используемые в учебнотренировочном процессе физические упражнения могут использоваться учащимися на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры и спортом.

Важно также отметить, что запрет на применение силовых приёмов одновременно уменьшает опасность травматических повреждений, что помогает сохранить здоровье. По мнению врачей, футбол следует отнести к числу наиболее важных, с гигиенической точки зрения, физических упражнений для полноценного развития растущего организма. Его ценность особенно велика в совершенствовании деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Длительная мышечная работа прерывисто-переменного характера, предусматривающая к тому же возможность ее саморегулирования, способствует укреплению сердечной мышцы, развитию легких и формированию грудной клетки.

Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Это не только помогает совершенствованию в этих жизненно важных двигательных навыках, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие, помогает улучшить физическую подготовленность учащихся, делает их сильными, ловкими и выносливыми.

Еще одна отличительная особенность этой игры в том, что насыщенная разнообразными игровыми ситуациями тактическая борьба всегда интересна, поскольку требует размышления, постоянного творчества от каждого участника игры. Это развивает оперативное мышление, совершенствует творческие возможности игроков.

#### *Безопасность при проведении тренировочных занятий*

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Занятия по спортивным играм проводятся на стадионах, футбольных полях и в залах,

имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу.

2. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля (спортивного зала) и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле (в спортивном зале).

3. Инструктирует учащихся по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча.

4. При занятии в спортивном зале проверяет полы (на полах после влажной уборки играть запрещается).

5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

Требования безопасности во время занятий:

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.

2. Все учащиеся обязаны быть в спортивной форме и однотипной спортивной обуви.

3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами игры в футбол.

4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

5. Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

6. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять самостраховку.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному администрацией учреждения.

При составлении формировании заданий на занятии учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся, их уровень готовности поставленным учебнотренировочным задачам.

#### *Восстановительные мероприятия*

Восстановительные мероприятия включают широкий круг средств и мероприятий: педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания, витаминизацию.

Педагогические средства восстановления - это рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются следующие методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

#### *Врачебный контроль*

К зачислению в учреждение допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом, в частности футболом. В дальнейшем учащиеся могут проходить плановую диспансеризацию. Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. *Первичные* врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. *Повторные (ежегодные)* врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. *Дополнительные* врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

### 1.5 Планируемые результаты

Результат реализации Программы - положительная динамика личностного роста учащихся.

Планируемые результаты освоения Программы:

- стабильность состава учащихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки учащихся;
- повышенный уровень освоения основ футбола;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### 1. *В области воспитания (личностные):*

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально волевых качеств.

#### 2. *В области теоретической подготовки (предметные):*

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности во время занятий, профилактика травматизма;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

#### 3. *В области технико-тактической подготовки (предметные):*

- овладение основами техники и тактики футбола;
- освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего принимать участие в окружных, областных и всероссийских соревнованиях.

#### 4. *В области физического развития (метапредметные):*

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- освоение комплексов физических упражнений (ОФП, СФП);
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.



Учащиеся приобретают следующие знания и умения:

*Должны знать:*

1. Историю развития футбола в России.
2. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья.
3. Правила техники безопасности во время игры в футбол и в жизни в целом.
4. Правила игры.
5. Терминологию футбола.

*Должны уметь:*

1. Выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке.
2. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам.
3. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча.
4. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
5. Обладать тактикой атаки и обороны.
6. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.
- 7.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения										Форма контроля
		Спортивно-оздоровительный уровень			Базовый уровень					Углубленный уровень		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	
	Общий объем часов	168	252	378	252	378	420	504	588	672	756	
1.	<b>Обязательные предметные области</b>											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	23	35	23	35	35	35	44	52	52	опрос, тест
1.2.	Общая физическая подготовка	45	83	115	83	115	124	178	198			наблюдение
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка									206	210	наблюдение
1.4.	Основы проф. Самоопределения									26	44	наблюдение
1.5.	Вид спорта	50	86	114	86	114	149	187	208	216	228	наблюдение
2.	<b>Вариативные предметные области</b>											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	26	37	60	37	60	44	56	55	44	80	наблюдение
2.2.	Судейская подготовка									20	20	наблюдение
2.3.	Специальные навыки	11	13	17	13	17	20	14	30	27	26	наблюдение

3.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	6	6	17	6	17	24	16	32	60	75	наблюдение
4.	<b>Самостоятельная работа</b>			14		14	18	12	15	15	15	опрос, тест
5.	<b>Аттестация</b>											
5.1.	Промежуточная аттестация	4	4	6	4	6	6	6	6	6	6	контрольное-переводные испытания
5.2.	Итоговая аттестация											сдача контрольных нормативов

Программы обучения	Этапы подготовки	Год обучения	Режим учебной нагрузки в неделю ( часов)	Общее количество учебной нагрузки за 42 недели (часов)	Наполняемость в учебных группах (чел.)	Возраст обучающихся (лет)
Дополнительная общеразвивающая программа	Спортивно-оздоровительная группа	1 год обучения	4	168	15	8-10
		2 год обучения	6	252	15	10-15
		3 год обучения	9	378	15	13-18
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта	Базовый уровень сложности	1 год обучения	8	252	15	11-12
		2 год обучения	9	378	15	12-13
		3 год обучения	10	420	12 - 14	13-14
		4 год обучения	12	504	12 - 14	14-15
		5 год обучения	14	588	10 -12	15-16
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта	Углубленный уровень сложности	1 год обучения	16	672	8 -12	16-17
		2 год обучения	18	756	8 -12	17-18

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы.

Рабочие программы по каждому году обучения реализуются в соответствии с требованиями настоящей Программы. Программный материал распределен на весь период обучения (7 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля проводится в

соответствии с требованиями настоящей Программы.

### *Содержание рабочих программ для всех годов обучения*

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### ***Темы теоретической подготовки:***

##### 1 . Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту детей школьного возраста. .

##### 2 . Состояние и развитие футбола в России .

История возникновения футбола в России и его развитие. Краткая характеристика мини-футбола. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Российские соревнования по футболу: суперлига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны. Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

##### 3 . Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Спортивная одежда и обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность человека.

##### 4 . Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

##### 5 . Физиологические основы спортивной тренировки .

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможности организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена. Значение активного отдыха для спортсмена.

##### 6 . Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и

специальной подготовки. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

#### 7 . Основы техники и тактики футбола.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника владения мячом. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Тактика отбора мяча. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию.

#### 8 . Правила игры .

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

#### 9 . Спортивные соревнования по футболу.

Значение и классификация спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положение и регламент проведения соревнований по мини - футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление календаря игр. Заявка, их форма и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задания отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнение заданий и пути для дальнейшего роста.

#### 10 . Места занятий, оборудование и инвентарь .

Спортивная площадка для занятий и соревнований по футболу и требования к ее состоянию. Спортивный зал. Спортивное оборудование (скамейки, стойки, различительные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение. Футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Раздел содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

##### *1. Строевые упражнения.*

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Смена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы 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, махи, отведения

и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### *3. Упражнения на развитие скорости.*

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 3 x5 м, 4 x5 м, 3 x10 м, 5 м-10 м- 15 м и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка минифутбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе.

### *4. Упражнения на развитие выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием.

### *5. Упражнения на развитие ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой.

### *6. Упражнения на развитие силы.*

Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

### *7. Упражнения на развитие координации.*

Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Игры с мячом.

### *8. Гимнастические упражнения на развитие гибкости.*

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Отдельные и комплексные упражнения на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

В разделе представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без мяча, и специфические, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре.

#### *1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и

прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 5 по 5 м., 5 по 15 м., 4 по 20 м. и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Беговые упражнения различной дистанции на стадионе, в манеже и в спортивном зале. Двусторонние игры в парах, сомкнувшись руками, а также в полном приседе.

Для вратарей: из стойки вратаря рывки из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### *2. Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции (с максимальной скоростью, медленно и т.д.). Тоже с ведением мяча. Упражнения на развитие 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 «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

### *3. Упражнения для развития специальной выносливости.*

Многokrатно 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд. Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на 1 и т.п.).

Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре «квадрат», «Белочки, собачки».

### *4. Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.*

Ускорение на 5-8 м. после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 7-10 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнера.

### *5. Упражнения на развитие специальной силовой способности.*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мяча. Броски и забросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед - «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением. Отжимания от пола, приседание в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке поочередно. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Раздел включает различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Также специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

#### **1. Техническая подготовка.**

##### *1. Техника передвижения.*

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки

во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

## *2. Удары по мячу ногами.*

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.

## *3. Удары по мячу головой.*

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

## *4. Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

## *5. Передачи мяча.*

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком - «черпаки».

## *6. Ведение мяча.*

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

## *7. Обманные движения (финты).*

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну 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). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов.

## *8. Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.

## *9. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).*

Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

## *10. 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 и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

## **2. Тактическая подготовка.**

### *1. Атакующая тактика.*

а) Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на площадке;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча;
- самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов;
- умение правильно действовать в контратаке.

б) Индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
- упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

в) Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков;
- умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар;
- короткие и средние передачи, низом или верхом;
- комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест;
- создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке;
- логическое завершение атаки;
- элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника;
- освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами;
- умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

## 2. *Оборонительная тактика.*

а) Индивидуальные действия:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника;
- умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом;
- тактика фола.

б) Групповые действия:

- противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест;
- подстраховка партнера;
- наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником «стандартных» комбинации;
- коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря;
- противодействие контратаке;
- контроль и применение фолов.

д) Тактика игры вратаря:

- умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», а также при дальних ударах с навесной траекторией;
- выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот;
- своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров;



- моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности учащегося - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений:

- игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.);
- двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота;
- игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.);
- игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «Сало», «300», «Лучший вратарь»);
- игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и ограничением касаний;
- игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него;
- двусторонние игры на снегу (7 на 7), на травяном и искусственном газоне, на грунте и т.п.;
- игра по всем правилам большого футбола.

Самостоятельная работа учащихся является неотъемлемой частью учебнотренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебнотренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение - у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебнотренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Вспомогательная беседа с младшими партнерами по основным правилам игры в мини-футбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы. Проведение вступительной и заключительной части тренировки в своей группе и младших группах.

Общекомандное занятие по правилам игры в футбол.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивной подготовки.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших игр. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры, причины недостатков.

Программа предусматривает участие учащихся в соревнованиях общефизической направленности (эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и в специализированных соревнованиях (первенства учреждения, города, округа, области, России по футболу).

### **Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка учащихся - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Задачи психологической подготовки:

- формирование спортивного интереса, психической устойчивости, целеустремленности;
- научить самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений;
- воспитание воли, адекватной самооценки.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед учащимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность учащихся к достижению поставленной цели.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования различных игровых ситуаций.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к игре.

Воспитательная работа в учреждении направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи и педагогов учреждения.

Тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

### Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр игр (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

#### **Контрольные испытания.**

Перед окончанием учебного года учащиеся, выполнившие учебный план, предусмотренный Программой, проходят контрольные испытания.

Контрольные испытания состоят из трех разделов: оценка теоретических знаний; оценка уровня физической подготовки; оценка посещаемости занятий.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для оценки разносторонней физической подготовки учащихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы. Учащиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения. Учащиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

При подборе упражнений по видам подготовки соблюдаются педагогические принципы: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

### 2.3. Условия реализации Программы

#### **1. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации Программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий футболом.

2. Спортивный инвентарь:

- ворота,
- мячи футбольные,
- мячи футбольные,
- мячи набивные,
- мячи волейбольные,
- мячи баскетбольные,
- мячи для метания,
- стойки,
- фишки,
- маты,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- свисток,
- секундомер.

3. Спортивная форма для учащихся:

- спортивные трусы,
- футболки,
- гетры,
- кроссовки,
- манишки игровые - 2 комплекта.

#### **2. Информационное обеспечение.**

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий, образцов моделей;
- демонстрация упражнений, различных приемов игры, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по футболу, видеозаписи игр.

### 3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУ ДО «Горномарийский ЦРФКС»:

- Карпушкин К.В. образование: высшее педагогическое,
- Яшмолкин М.В. образование: высшее педагогическое,
- Смирнов А.А. образование: высшее педагогическое,
- Мидяков Н.С. образование: высшее педагогическое,
- Матрукова Т.И. образование: высшее педагогическое.

#### 2.4. Система контроля и оценочные материалы

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.
2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП, СФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП по виду спорта «футбол», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «футбол».
3. Сохранность контингента группы.

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в таблице к настоящей Программе.

#### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	<b>6,3</b>	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	<b>5.20</b>	5,10	5,00
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	<b>6,1</b>	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	175

4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	<b>5.10</b>	5,00	4,50
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	<b>5,8</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	<b>165</b>	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	<b>4.55</b>	4,45	4,35
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	<b>5,7</b>	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	<b>27</b>	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	<b>175</b>	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4,55	<b>4.45</b>	4,35	4,25
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,50	4,40	<b>4.30</b>	4,20	4,10
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	<b>5,5</b>	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4,45	4,35	<b>4.25</b>	4,15	4,10
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	<b>5,4</b>	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	<b>4.10</b>	4,05	4,00
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	<b>5,3</b>	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4,20	4,10	<b>4.00</b>	3,55	3,50
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	<b>5,2</b>	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	<b>3.55</b>	3,50	3,40

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка 4				
		1	2	3	4	5
<b>9 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	<b>6,0</b>	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	<b>145</b>	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	<b>5.15</b>	5.00	4.50
<b>10 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	<b>5,8</b>	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	<b>5,6</b>	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	180	195

4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	<b>5.5</b>	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	<b>5.3</b>	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	<b>5,1</b>	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	<b>4,9</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	<b>10</b>	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>205</b>	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	<b>3.55</b>	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	<b>4.8</b>	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	<b>12</b>	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>210</b>	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	<b>3.50</b>	3,40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5.1	4.9	<b>4.7</b>	4.5	4.4
2	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	<b>14</b>	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	<b>220</b>	230	240
4	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	<b>3.40</b>	3.30	3.20

## 2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, официальные правила футбола, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы реализации Программы:

- словесные (устное изложение, беседа, анализ);
- наглядные (показ видеоматериала, показ упражнений, наблюдение, работа по образцу);
- практические (тренинг, упражнения).

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании следующих групп методов:

Общепедагогические или дидактические методы:

- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основные методы физической подготовки:

1. Игровой: проведение подвижных игр и игровых упражнений.
2. Повторный: развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости.
3. Равномерный: развитие общей выносливости.
4. Круговой: комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка.
5. Соревновательный: эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Принципы реализации Программы:

1. Принцип осознанности и активности.

Направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения игре футбол.

2. Принцип систематичности и последовательности.

Проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры футбол.

3. Принцип постепенности.

Предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре футбол.

4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре футбол.

5. Принцип всестороннего и гармоничного развития.

Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры футбол.

6. Принцип оздоровительной направленности.

Решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности. Используемая литература и электронные ресурсы

## 2.6 Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Гогунев Е.Н. , Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Годик М.А. , Мосягин С.М. , Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.

3. Годик М.А, Борознов Г.Л., Котенко Н.В. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва - Российский футбольный союз, Советский спорт, 2011.

4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.

5. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г. Футбол в школу. - Москва «Советский спорт», 2010.

6. Афанасьев В.Г., Суханьков Е.В. Общая физическая подготовка личности. - Учебное пособие, 2008.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009.

2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера. 2003.

3. Малов В.И. Футбол: Детская энциклопедия. Астрель АСТ. 2007.

4. Все о футболе: Справочник / Сост. А. Соскин. М., 1972.

5. Пирогов Б. А. Футбол: Хроника, события, факты. М., 1995.

Электронные ресурсы

1. История возникновения и развития футбола: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

2. Интересные факты: <http://muzey-factov.ru/tag/football>

3. История футбола: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>

4. Ассоциация футбола России: <http://www.amfr.ru/>

5. Российская Спортивная Энциклопедия: <http://www.libsport.ru/>

6. Сайт ассоциации футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу:

<http://amfr.ru/edu/mishka/>