

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
МБУ ДО СШ «Спартак»
протокол № 1
от 05 июля 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО
СШ «Спартак»
от 05 июля 2023 года
№ 02-02/10

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«футбол»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: с 5 лет
Составитель программы:
заместитель директора И.Г. Чесникова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	4
3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1.	<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	12
3.2.	<i>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	13
3.3.	<i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	14
3.4.	<i>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	15
3.5.	<i>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	16
3.6.	<i>ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....</i>	16
3.7.	<i>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....</i>	17
3.8.	<i>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....</i>	18
3.9.	<i>ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</i>	18
4.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
4.1.	<i>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....</i>	21
4.2.	<i>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....</i>	22
4.3.	<i>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ.....</i>	24
4.4.	<i>ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....</i>	25
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Также программа учитывает внутренние нормативные акты МБУ ДО СШ «Спартак».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. Футбол объединяет большинство общедоступных упражнений (бег, прыжки), которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

Занятия футболом имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития. На занятиях футболом развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий футболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются футболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, футбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств и умственных способностей.

Легкоатлетические упражнения требуют от обучающегося высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Характеристика программы. Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая физическая подготовка с элементами других видов спорта, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов для перехода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей и специальной физической, технической, теоретической, подготовки, воспитательной работы, контроля).

Основной целью данной Программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- создание условий для непрерывного прохождения спортивной подготовки для отчисленных переводом по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося с этапов спортивной подготовки (основной и заключительный уровень сложности) (основной уровень - соответствует уровню, начиная с этапа начальной подготовки; заключительный – соответствует уровню, начиная с учебно-тренировочного этапа свыше 2-х лет).

Программа направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания;
- подготовку к выполнению приемных нормативов для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по футболу;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся на русском языке.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в учреждение (предварительный уровень сложности – для начинающих), так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься футболом (основной и заключительный уровень сложности).

Группы могут быть смешанные (мальчики и девочки совместно).

Режим занятий и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения (лет)	Возраст (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы в нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в нед.)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1	с 5	9-25	3/156 (5-6 лет); 6/312 (с 7 лет)	3	Прирост показателей ОФП, СФП

Продолжительность учебно-тренировочных занятий определяется в академических часах, дополняемых короткими перерывами «до» и «после» учебно-тренировочного занятия и регламентирована годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Непосредственная продолжительность учебно-тренировочного занятия и (или) короткого перерыва определяется возрастными особенностями обучающихся (короткие перерывы между двукратным учебно-тренировочным занятием не допускаются, кроме формы организации по теоретической подготовке).

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки, либо продолжают обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие (по желанию обучающихся) во внутригрупповых соревнованиях и первенствах школы по общей физической подготовке и футболу, иных воспитательных и спортивно-массовых мероприятиях;
- контроль обучающихся в форме тестирования или соревнований.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения начальных знаний о физической культуре и спорте, гигиены и самоконтроля.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники футбола и других видов спорта.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой учебно-тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, техническую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, промежуточный и итоговый контроль, участие в соревнованиях по личному желанию.

Учебно-тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Таблица 2

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		5 - 6 лет	7 - 9 лет	с 10 лет
1.	Теоретическая подготовка	4	8	8
2.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	80	158	128
3.	Специальная физическая подготовка	12	27	27
4.	Техническая подготовка	31	67	67
5.	Тактическая подготовка	6	10	10
6.	Интегральная подготовка	17	36	66
7.	Участие в спортивных соревнованиях	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*		
8.	Тестирование и контроль	6		
Всего часов		156	312	312

* Обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному желанию.

Таблица 3

Соотношение средств общей физической, специальной физической и технической подготовки (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Показатель (%)		
		5 - 6 лет	7 - 9 лет	с 10 лет
1.	Общая физическая подготовка (в том числе другие виды спорта и подвижные игры)	51	51	41
2.	Специальная физическая подготовка	8	9	9
3.	Техническая подготовка	20	21	21
4.	Интегральная подготовка	11	12	21

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Большое внимание уделяется другим видам спорта, подвижным играм, игровым заданиям.

Таблица 4

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительной группы
5 - 6 лет

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка:	4
	1. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви	1

	2. Правила игры в футбол. Изучение правил игры в футбол	1
	3. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха	1
	4. Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	1
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	80
	Строевые упражнения	1
	Разновидности ходьбы	1
	Бег и его разновидности	1
	Прыжки и прыжковые упражнения	5
	Общеразвивающие упражнения	6
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	6
	Акробатические и гимнастические упражнения	10
	Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	20
	Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол	10
	Подвижные игры	20
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	12
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке	2
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м	5
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами руками, жонглирование правой и левой ногой. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов	2
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	2
	Равномерный и переменный бег до 300 м	1
4.	<i>Техническая подготовка</i>	31
	Вбрасывание мяча руками	2
	Техника передвижения	3
	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом	3
	Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении	3
	Остановки во время бега выпадам и прыжком	2
	Удары по мячу ногой	5
	Удары по мячу головой	
	Остановка мяча	2
	Ведение мяча	3
	Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом)	1
	«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника)	1

	Отбор мяча	2
	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии	2
	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой	2
5.	Тактическая подготовка	6
	Тактика нападения	1
	Индивидуальные действия без мяча	1
	Индивидуальные действия с мячом	1
	Групповые действия Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе)	1
	Тактика защиты	1
	Индивидуальные действия	1
	Групповые действия	1
	Тактика вратаря	1
6.	Интегральная подготовка	17
	Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике	3
	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов	7
	Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты	2
	Контрольные игры и командные игры	5
7.	Участие в спортивных соревнованиях	По плану спортивно-массовых мероприятий
8.	Тестирование и контроль	6

Таблица 5

**Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительной группы
7 - 9 лет**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка:	8
1.	1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России	1
	2. Развитие футбола в России и за рубежом Значение и место футбола в системе физического воспитания.	1
	3. Строение и функции организма человека. Сведения о строении организма человека.	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1

	Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом.	
	5. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.	1
	6. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры в футбол.	1
	7. Установка перед игрой и разбор проведенной игры. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.	1
	8. Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.	1
2.	Общая физическая подготовка	158
	Строевые упражнения	3
	Разновидности ходьбы	3
	Бег и его разновидности	15
	Прыжки и прыжковые упражнения	15
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища.	10
	Акробатические и гимнастические упражнения	5
	Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	22
	Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол	35
	Подвижные игры	35
3.	Специальная физическая подготовка	27
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке	7
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м	6
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами руками, жонглирование правой и левой ногой. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов	4
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	5
	Равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности	5
4.	Техническая подготовка	67
	Вбрасывание мяча руками	2
	Техника передвижения	6
	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом	5
	Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении	3
	Остановки во время бега выпадам и прыжком	3
	Удары по мячу ногой	10
	Удары по мячу головой	

	Остановка мяча	5
	Ведение мяча	8
	Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом)	5
	«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника)	5
	Отбор мяча	6
	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.	4
	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой	5
5.	Тактическая подготовка	10
	Тактика нападения	
	Индивидуальные действия без мяча	1
	Индивидуальные действия с мячом	2
	Групповые действия Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе)	2
	Тактика защиты	2
	Индивидуальные действия	
	Групповые действия	2
	Тактика вратаря	1
6.	Интегральная подготовка	36
	Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике	10
	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов	10
	Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты	5
	Контрольные игры и командные игры	11
7.	Участие в спортивных соревнованиях	По плану спортивно-массовых мероприятий
8.	Тестирование и контроль	6

Таблица 6

**Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительной группы
с 10 лет**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка:	8
1.	1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России	1
	2. Развитие футбола в России и за рубежом.	1

	Значение и место футбола в системе физического воспитания	
	3. Строение и функции организма человека Сведения о строении организма человека	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом	1
	5. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении	1
	6. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры в футбол.	1
	7. Установка перед игрой и разбор проведенной игры. 1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. 2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков	1
	8. Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	1
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	128
	Строевые упражнения	3
	Разновидности ходьбы	3
	Бег и его разновидности	15
	Прыжки и прыжковые упражнения	15
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	10
	Акробатические и гимнастические упражнения	5
	Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	22
	Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол	25
	Подвижные игры	15
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	27
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке	7
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м	6
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами руками, жонглирование правой и левой ногой. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов	4
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	5
	Равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности	5
4.	<i>Техническая подготовка</i>	67
	Вбрасывание мяча руками	2
	Техника передвижения	6
	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом	5

	Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении	3
	Остановки во время бега выпадам и прыжком	3
	Удары по мячу ногой	10
	Удары по мячу головой	
	Остановка мяча	5
	Ведение мяча	8
	Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом)	5
	«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника)	5
	Отбор мяча	6
	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии	4
	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой	5
5.	Тактическая подготовка	10
	Тактика нападения	1
	Индивидуальные действия без мяча	
	Индивидуальные действия с мячом	2
	Групповые действия. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе)	2
	Тактика защиты Индивидуальные действия	2
	Групповые действия	2
	Тактика вратаря	1
6.	Интегральная подготовка	66
	Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике	10
	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов	10
	Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты	5
	Контрольные игры и командные игры	41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	По плану спортивно-массовых мероприятий
8.	Тестирование и контроль	6

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании учебно-тренировочных методов и средств.

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 и морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Теоретический материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании материала выделено 8 основных тем:

Спортивно-оздоровительная группа 5 - 6 лет

1. Личная и общественная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

2. Правила игры в футбол.

Изучение правил игры в футбол.

3. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические основы режима занятий спортом, отдыха.

4. Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Спортивно-оздоровительная группа 7 - 9 лет, с 10 лет

1. Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Значение и место футбола в системе физического воспитания.

3. Строение и функции организма человека.

Сведения о строении организма человека.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.

6. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры в футбол.

7. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

8. Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения - выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Расчет, повороты на месте и в движении. Построение в одну, две шеренги или колонны.

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера-преподавателя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с мячом и без.

2. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

3. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции.

4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, через барьеры, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге и т.п.;

5. Общеразвивающие упражнения (на месте с мячом и без, в движении, с партнером) направленные на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

6. Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища.

7. Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

8. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

9. Упражнения на расслабление мышц. Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) расслабляя мышцы при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

10. Спортивные игры по упрощенным правилам, мини-футбол.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке.

Развитие скорости - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 300 м, дозированный бег по пересеченной местности.

3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между

конусов и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

3.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру

(после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3.6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка представляет собой систему учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в футбол.

В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В задачи интегральной подготовки на этом этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической с физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на начальном этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность игроков в футбол. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-футбол.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий в футболе и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

Участие в соревнованиях возможно по личному желанию обучающихся, однако в первые годы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе участие в соревнованиях ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Последующие годы тренировок в спортивно-оздоровительных группах являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных обучающихся.

3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

3.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во внеучебное время, а также во время учебно-тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся 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, дружного коллектива;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за

особенностями поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.9. ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Для оценки уровня освоения Программы проводится тестирование и контроль.

При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической и технической подготовке.

Тестирование проводится в конце учебного года:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической и технической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итогового тестирования учитываются при приеме обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в начале и в течение учебного года. Выполнение обучающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение учебного года тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений) у всех обучающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- **«Челночный» бег 3х10 м** выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке), бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

- **Бег на 10 м с высокого старта** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Бег на 30 м** выполняется с высокого старта в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке). В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- **Ведение мяча 10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно

вести любым способом, делая на отрезке не менее двух касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Контрольные упражнения	баллы									
	1		2		3		4		5	
	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки										

Таблица 7

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Бег на 10 м с высокого старта (не более 2,35 с)	2,35	2,50	2,34	2,48	2,33	2,46	2,32	2,44	2,30	2,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 100 см)	100	90	113	95	115	100	117	105	120	110
2. Нормативы технической подготовки										
Ведение мяча 10 м (не более 3,20)	3,20	3,40	3,18	3,35	3,16	3,30	3,10	3,25	3,00	3,20

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе тренировок необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации учебно-тренировочного процесса имеют возрастные особенности обучающихся.

Согласно физиологической периодизации 7 летний возраст является окончанием периода первого детства; 8 лет - начало периода второго детства. В возрасте 7-8 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

В данной возрастной группе помимо скорости успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость.

В 7-8 лет частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 85-90 уд./мин.

Методы подготовки:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой футбола, дети совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы подготовки и воспитания:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения.

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

В спортивной подготовке обучающихся основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на растягивание мышечного аппарата, специальных беговых упражнений (СБУ), 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), в основной части занятия происходит обучение различным специальным физическим упражнениям и спортивным упражнениям и умениям их применять в соответствующей ситуации, около половины времени занятий отводится подвижным играм. В заключительную часть (15 мин.) включают упражнения и подвижные игры, направленные на восстановление.

ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА необходимо обратить внимание на следующее:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части;
- увеличение длины и частоты беговых шагов у девочек и длины беговых шагов у мальчиков;
- увеличение амплитуды движений маховой ноги с активным сгибанием ее в колене;
- активное отталкивание с акцентом на разгибании ноги в коленном суставе;
- развитие всех основных физических качеств.
- обучение бегу в быстром и медленном темпе;

Наряду с этим при обучении бегу мальчиков и девочек необходимо добиваться того, чтобы во время опоры толчковая нога не сгибалась чрезмерно в коленном суставе. Девочкам следует обратить внимание на большой наклон туловища вперед и снижение вертикального колебания тела во время бега.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ. Выполнение прыжков требует преимущественно проявления скоростно-силовых качеств в непродолжительное время, но с максимальными нервно-мышечными усилиями. Прыжки относятся к смешанному характеру движений (циклическому – разбег и ациклическому – полет). С помощью прыжков и прыжковых упражнений эффективно развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Эффективность прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка. К этим факторам относятся: начальная скорость вылета и угол вылета. Траектория полета зависит от характера отталкивания и вида прыжка. Причем тройной прыжок имеет три фазы полета.

Обучение технике прыжка начинается с создания представления у занимающегося целостного выполнения прыжка (демонстрация кинограмм, кинокольцовок, показ выполнения прыжка занимающимися старших групп, объяснение деталей техники прыжка), затем обучения технике отталкивания, приземления, сочетания разбега с отталкиванием, технике полета с последующим приземлением, подбора длины разбега, а затем идет обучение технике целостного выполнения прыжка.

4.2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Воспитание общей **выносливости** в беге достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Регулярные тренировки гибкости делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку.

Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий.

Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

Гимнастические упражнения успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности.

Воспитание **силы** в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. На учебно-тренировочных занятиях с детьми 7-8 лет используются в основном упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.). Упражнения выполняются сериями, с промежутками отдыха до полного или частичного восстановления. Рекомендуется использовать следующие упражнения: подтягивания из виса сериями по 3-5 раз; отжимания в упоре лежа или в упоре на гимнастическую скамейку сериями по 10-15 раз и более; приседания на двух и одной ноге сериями по 10-15 раз; поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине сериями по 10-20 раз; подъем на носки сериями по 10-12 раз.

Ловкость – качество, которое определяет степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Для воспитания ловкости используют следующие упражнения:

1. Упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные игры, эстафеты)

Скорость - является важной характеристикой двигательной деятельности. Скорость определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательных-координационных качеств.

4.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ

Подвижные игры следует выбирать такие, которые воспитывают у обучающихся морально-волевые и физические качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры допускать грубость по отношению к другим обучающимся. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой

коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как обучающиеся усвоили ее правила. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

К более сложным играм следует переходить своевременно, пока обучающиеся не утратили заинтересованности к изученным раньше.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо придерживаться известного правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки.

Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер-преподаватель может использовать разнообразные приемы:

- уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру;
- изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- корректировать количество предметов;
- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;
- вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременной (если игроки получили достаточное физические и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

В заключительной части занятия используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с хорошим расположением духа.

4.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающегося к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. Допуск к занятиям осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом

занятии необходимо ознакомить обучающихся с охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 112 с.

2. Голомазов С., Футбол. Методика тренировки реализации стандартных положений: Уч.-методич. пособие /С. Голомазов, Б. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 128 с.

3. Голомазов С.В., Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.

4. Голомазов С., Футбол. Антиципация в игре вратарей: учебное пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 80 с.

5. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 80 с.

6. Голомазов С., Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями: Уч.-методич. пособие /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 144 с.

7. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов./ Л. Качани, Л. Горский - Братислава: Шпорт, 1984.

8. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. – 127 с.

9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 142 с.

10. Чесно Ж.-Л., Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: Уч.-методич. издание / Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 176 с.

11. Чирва Б.Г., Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва, С.В. Голомазов – М.: ТВТ Дивизион, 2008 г. – 96 с.

12. Швыков И.А., Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006 г. – 96 с.

13. Бергер Х. Уроки футбола для молодежи 6 -11 лет / Х.Бергер, П.Герарс, Х.Кормелинк и др. – М.: Фонд «НАФ», 2010 – 238 с.

14. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями)

15. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)

16. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

17. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

18. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

