

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Асино Томской области**

Принята
педагогическим советом
МАОУДО ДЮСШ №1
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДЮСШ №1
В.В. Тихонов
Приказ №60 от 30 августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)**

по футболу

Направление деятельности: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 6-10 лет ; с 10 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Никитина М.А.

Зам.директора по УВР;

Андреев С.В.

Кудряшов Е.Г.

тренеры-преподаватели

МАОУДО ДЮСШ №1 г. Асино

г. Асино -2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
2.	Нормативная часть	5
3.	Методическая часть	8
3.1.	Методическое обеспечение программы	10
3.2.	Формы аттестации/контроль	10
3.3	Учебный план прохождения программного материала на 46 недель для спортивно-оздоровительных групп по футболу с нагрузкой 6 часов в неделю занятий непосредственно в условиях ДЮСШ №1.	10
4.	Содержание учебно-тематического плана	12
4.1.	Вводное занятие. Инструктаж.	12
4.2.	Теоретическая подготовка	12
4.3.	Общая и специальная физическая подготовка	13
4.4.	Техническая и тактическая подготовка	18
4.5.	Педагогический контроль	21
4.6.	Восстановительные мероприятия	22
4.7.	Воспитательная работа	25
4.8	Психологическая подготовка	27
5.	Материально-техническое обеспечение	30
6.	Перечень информационного обеспечения Программы	31
7.	Приложение №1, Прохождение материала по футболу ;	32
8.	Приложение №2 Требования к уровню специальной физической подготовке в конце учебного года спортивно-оздоровительные группы по футболу Приложение №3 Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши) с 6 -9 лет, с 10-17 лет	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Футбол» построена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Уставом МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области;
- Положением по составлению программ МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино Томской области утвержденного приказом от 01.09.2018 года №45/1.

Данная программа разработана для реализации в спортивной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических знаний по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействием всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основ физической культуры, слагаемых которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу составлена для обучающихся ДЮСШ №1 сроком на 1 год обучения в возрасте от 6 до 17 лет.

Основанием для разработки новой дополнительной общеразвивающей программы по футболу послужил в первую очередь, социальный заказ детей и их родителей, в связи с возросшим интересом населения к занятиям физической культурой и спортом, имеющим оздоровительную направленность.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки юных футболистов.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методике физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности учебных объединений и является основным документом при организации и проведении занятий с детьми и подростками.

МАОУДО ДЮСШ №1, являясь образовательным учреждением дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, призвана способствовать совершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи:

- привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и подростков для достижения физического совершенствования, здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.
- овладение основами техники футбола;
- привитие интереса к занятиям.

В качестве критериев оценки подготовки используются следующие показатели:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в футболе;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ в области гигиены и самоконтроля;
- овладение теоретическими основами физической культуры;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники футбола, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочная работа по футболу строится на основании данной программы и проводится весь год.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование игровых и тренировочных заданий. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в футболе, привитие любви и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- тестирования;
- участие в соревнованиях;

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучение их в других образовательных учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную, судейско-инструкторскую практику, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке футболистов по годам обучения. Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически-развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка футболистов.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

При разработке учебного плана учитывался режим учебно - тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Контрольные нормативы проводятся по общей физической, теоретической и технической подготовке два раза в год (сентябрь и май месяцы).

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

На этот этап подготовки зачисляются дети 6 - 17 летнего возраста, желающие заниматься футболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

На этапе СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» детям с пятилетнего возраста, тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Для обеспечения максимально возможной степени индивидуализации образования и учитывая способности, подготовленность и интересы детей предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся от 6 -17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. Общее количество учебных часов- 276, продолжительность программы 1 год.

Форма обучения очная, дистанционное - в случае форс-мажорных обстоятельств обучение проводится в дистанционной форме. Учебный год начинается с 20.09.2022-31.05.2023 г. на 46 недель – 276 часа. Занятия три раза в неделю по 2 академических часа, один час 45 минут, манеж, спортивный зал МАОУДО ДЮСШ №1 г.Асино

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей по средствам игры в футбол.

Задачи:

- освоение, совершенствование основ техники футбола;
- развитие специальных физических качеств, характерных для футбола;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Образовательные

- овладение базовой техникой (основами) футбола;
- овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте, гигиене, оказании первой медицинской помощи при травмах, самоконтроле, соблюдении техники безопасности при занятиях футболом.

Воспитательная:

- профилактика девиантного поведения и вредных привычек;
- формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие физических способностей детей и подростков посредством занятий футбола;
- развитие личностных качеств обучающихся (самостоятельность, активность, целеустремленность и др), их интеллектуального потенциала, творческого мышления.

Принципы:

- развитие физических и специальных качеств через ориентацию на личностный потенциал ребенка, его стремления к самореализации и самоорганизации;
- доступность и вариативность;
- от простого к сложному.

Планируемые результаты и прогнозируемые результаты обучения спортивно-оздоровительных групп

В результате освоения программного материала образовательной программы по мини-футболу обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

1. ЗНАТЬ:

- особенности развития футбола в России;

- содержание физических упражнений общеразвивающей направленности; содержание разминки;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры и мини-футбола в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом (в частности по футболу).

2. УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия по мини-футболу, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по футболу, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий по футболу.

Наполняемость и режим тренировочной работы.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст учащихся лет	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Минимальное требование по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	6-17	15-30	6	Выполнить контрольно-нормативные требования

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)						
	7,8	9	10	11	12	13	14
Рост					+	+	+
Мышечная масса					+	+	+
Быстрота		+	+	+			
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+
Сила						+	+
Выносливость (аэробные Анаэробные возможности	+	+	+				
Гибкость	+	+	+		+		
Координационные способности		+	+	+	+		
равновесие	+	+	+	+	+	+	+

Календарный учебный график См. приложение 1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Весь учебный материал, предусмотренный настоящей программой должен осуществляться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков и соответствовать общей и специальной физической подготовленности обучающихся. Организация учебно-тренировочного процесса в футболе должна представлять собой многолетнюю и целенаправленную подготовку, охватывающую ряд периодов различного возрастного развития детей.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволит обучающимся правильно оценивать социальную значимость физической культуры и спорта. Принимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий педагога/тренера, проявлять самостоятельность и творчество на занятиях и соревнованиях.

Теоретический раздел программы должен определять минимум знаний, которыми должны обладать обучающиеся.

Учебный материал по теоретической подготовке распределяется на каждый год обучения по возрастающей сложности. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение материала следует осуществлять в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В старших объединениях длительность бесед может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное занятие до 45 минут. Кроме того теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Одним из главных методических правил в работе с детьми является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических нагрузок упражнений в зависимости от возраста и индивидуальных способностей обучающихся.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей обучающихся. Практические занятия не должны быть однообразными. Педагог должен обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность обучающихся.

Строевые упражнения должны включаться в каждое занятие в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения детей для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Тренер-преподаватель должен дополнять материал программы, если он полностью освоен обучающимися.

Общая физическая подготовка предусматривает разностороннее развитие физических способностей. Специальная - на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки достичь выполнения сложных приемов ведения мяча на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

При обучении технике владения мячом, очень важно создать у обучающихся правильное зрительное представление изучаемого приема.

Небольшие размеры игрового поля заставляют каждого игрока в равной степени выполнять функции как защитника, так и нападающего.

Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги, т.е. с той, которой удобнее бить по мячу. Затем перейти на освоение приема другой ногой.

Закреплять технические приемы нужно в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением партнеров, в подвижных играх с мячом, в игре.

Разучивание ударов по мячу ногами следует с удара внутренней стороной стопы. Затем перейти к ударам серединой подъема, удару внешней частью подъема, ударом пяткой, резанным ударом, ударом с полулета.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов. Вначале изучается остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, далее остановка катящегося мяча подошвой.

Опускающиеся мячи останавливаются подошвой или внутренней стороной стопы. Летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы или серединой подъема.

При разучивании ударов головой по мячу стараться не только подставлять голову под мяч, а стремиться нанести удар головой, посылая мяч в нужном направлении. Вначале изучаются удары головой с места, а затем в прыжке и в броске.

Ведение мяча выполнять несильными ударами - толчками ногой по мячу - внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращательное движение.

Обманными движениями (финтами) должны обладать все игроки. При этом ложное движение нужно выполнять в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро.

При обучении отбору мяча помнить, что отбор мяча толчком как в большом футболе запрещен. Поэтому необходимо научить в первую очередь отбору перехватом, а затем отбором подкатом.

Большое внимание в обучении игры в мини-футбол уделяется вратарю. Начинают обучение со стойки вратаря, затем ловли мяча катящихся и низколетящих, полувысоких, высоколетящих мячей, катящихся в стороне от вратаря, низких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

При обучении вбрасывания мяча вратарем следить за точностью передачи его свободному партнеру.

Воспитательная работа должна проводиться в соответствии с планом, утвержденным директором клуба и проводиться в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Главной задачей должно являться воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, в том числе и спортивного. И помнить, что центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который должен быть «живым примером» для своих учеников.

Восстановительные средства и мероприятия должны включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивной подготовки, индивидуальных особенностей.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медико-биологического и педагогического контроля резко возрастает. Поэтому необходимо постоянно осуществлять контроль за состоянием здоровья, за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся, за техникой выполнения игры в мини-футбол, за уровнем психической работоспособности.

Практические занятия по обучению судейства и навыкам инструкторской практики начинают в старших объединениях, после того, как освоены, правила игры в футбол, приемы техники и тактики игры. Большинство практических занятий в любое время года

рекомендуется проводить на открытом воздухе. Зимой занятия рекомендуется проводить в тихую погоду, при слабом ветре, при температуре не ниже 17 градусов Цельсия.

3.1. Методическое обеспечение программы

Форма организации детей на занятии: групповая

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 40 минут.

3. 2. Формы аттестации/контроля

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу;
- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

3.3. Учебный план прохождения программного материала на 46 недель для спортивно-оздоровительных групп по футболу с нагрузкой 6 часов в неделю занятий непосредственно в условиях ДЮСШ №1.

№п/п	Наименованиеразделов	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности	2
2.	Техническая подготовка	88
3.	Тактическая подготовка	70
4.	Общая физическая подготовка	41
5.	Специальная физическая подготовка	32
6.	Игровая подготовка	22
7.	Инструкторская и судейская практика	13
8.	Соревнования	3
9.	Сдача контрольных нормативов	5
	Итого часов:	276

1.1. Учебно-тематический план

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Опрос, беседа
Техническая подготовка(88ч)					
2.	<i>Тема 1.</i> Общие понятия. Классификация техники.	2	2	-	Опрос, беседа
3.	<i>Тема 2.</i> Техника передвижения. Техника ударов По мячу.	22	6	16	Практическая работа Зачет
4.	<i>Тема 3.</i> Техника Остановки мяча. Техника ведения мяча.	22	6	16	Практическая работа Зачет
5.	<i>Тема 4.</i> Техника обманных движений, отбор вбрасывания мяча.	22	6	16	Практическая работа Зачет

6.	Тема 5. Техника вратаря.	20	4	16	Практическая работа
Тактическая подготовка(70ч)					
7.	Тема 1. Тактика игры	16	4	12	Практическая работа Зачет
8.	Тема 2. Тактика игры в нападении.	27	7	20	Практическая работа Зачет
9.	Тема 3. Тактика игры в защите.	27	6	21	Практическая Работа Зачет
10.	Общая физическая подготовка	41	10	31	Практическая работа
11.	Специальная физическая подготовка	32	7	25	Зачет
12.	Игровая подготовка	22	9	13	Практическая работа
13.	Инструкторская и судейская практика	13	9	4	Практическая работа
14.	Соревнования	3	-	3	Зачет
15.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	5	-	5	Зачет
	ИТОГО:	276	78	198	

№ п/ п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа
2.1	Физическая культура и спорт		1		
2.2	История развития футбола		1		
2.3	Требования техники безопасности при занятии футболом		1		
2.4	Гигиенические знания, умения и навыки		1		
2.5	Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.		1		
2.6	Режим дня, закаливание		1		

	организма, здоровый образ жизни				
2.7	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте		1		
3	Общая физическая подготовка	162	2	162	диагностика
3.1	Что такое ОФП?		2		
3.2	Челночный бег 3 X 10м			25	
3.3	Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами			25	
3.4	Прыжок в длину с места			30	
3.5	Метание набивного мяча массой 1 кг			30	
3.6	Силовые упражнения			30	
3.7	Упражнение на совершенствование гибкости			22	
4	Специальная физическая подготовка	42	1	42	диагностика
4.1	Что такое СФП?		1		
4.2	Упражнения для развития силы мышц кистей			5	
4.3	Упражнения для развития прыгучести			7	
4.4	Упражнения для развития специальной быстроты			5	
4.5	Упражнения для развития скоростной выносливости			5	
4.6	Упражнения для развития прыжковой выносливости			5	
4.7	Упражнения для развития игровой выносливости			5	
4.8	Упражнения для развития акробатической ловкости			5	
4.9	Упражнения для развития прыжковой ловкости			5	
5	Технико-тактическая подготовка	42	2	42	диагностика
5.1	Основы ТТП		2	10	
5.2	Техника нападения			8	
5.3	Техника защиты			8	
5.4	Групповые действия			8	
5.5	Командные действия			8	
5.6	Игровая подготовка	14		14	
6	Участие в соревнованиях	4	1	4	Соревнования
7	Контрольные испытания	4	1	4	Выполнение КПН
	Итого часов за год:	276	16	260	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

4.1. Вводное занятие. Инструктаж

Теоретическая часть: Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия футболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, подготовка спортивного инвентаря и оборудования. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Форма контроля: беседа.

4.2. Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни:

- физические способности и их использование в жизнедеятельности человека.
- двигательные действия в развитии физических способностей человека.
- техника безопасности и охрана труда на занятиях физкультурой и спортом.

2. *История развития футбола.* История развития футбола в мире и нашей стране. Краткая характеристика развития и спорта в городе и области.

3. *Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.*

4. *Требования техники безопасности при занятии футболом.* Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

5. *Гигиенические знания, умения и навыки.* Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

6. *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Основные теоретические сведения по футболу:

- краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.
- история развития футбола в России.
- правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол.
- роль капитана команды, его права и обязанности.
- места занятий и оборудование. Площадка для игр, ее устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований.
- специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Техника игры. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитника, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра,

их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол» (мини).

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий, профилактика травматизма.

Форма контроля: беседа.

4.3. Общая физическая и специальная подготовка.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;
- выпады и полупагаты на месте;
- выкруты с гимнастической палкой;
- высокие взмахи поочередно у гимнастической стенки и при движениях;
- высокие взмахи поочередно у гимнастической стенки и при движениях;
- комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- прогибание туловища;
- индивидуальные комплексы по развитию гибкости;
- перекаты, перевороты, повороты.

Развитие координации:

- произвольное преодоление простых препятствий;
- передвижения с резко изменяющимся направлением движения, с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шагов, поворотами и приседаниями;
- воспроизведение заданной игровой позы по заданию;
- игры на переключения внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах);
- жонглирование малыми предметами;
- преодоление полосы препятствий, включающих в себя высы, упоры, простые прыжки, переползание через горку матов;
- комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами;
- равновесие типа «ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией положения;
- жонглирование мелкими предметами в процессе передвижений;
- упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- передвижение шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу;

Формирование осанки:

- ходьба на носках, с предметами на голове;

- виды стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба) на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;
- комплексы упражнений и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и на ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-2 кг., гантели до 100-200 гр.), гимнастические палки;
- комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных групп и увеличивающимся отягощением;
- лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присяде;
- перелазание и перетягивание через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе стоя и лежа;
- отжимание с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения с предметами в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте, вверх с поворотом направо, налево)
- прыжки вверх-вперед толчком одной и обеими ногами о гимнастический мостик;
- переноска партнера в парах;
- комплексы упражнений с дополнительным отягощением;
- индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации:

- бег с изменяющимся направлением во время передвижения;
- бег по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков из различных исходных положений;
- прыжки через скакалку на месте на одной и обеих ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений;
- челночный бег;
- бег с горки в максимальном темпе;
- ускорения из разных исходных положений;
- броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами;
- рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;
- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимися или уменьшающимися интервалами отдыха);
- бег на дистанцию до 1000 метров без учета времени;
- равномерный бег в течение 6-ти минут.

Развитие силовых способностей:

- повторное выполнение многоскоков;
- повторное преодоление препятствий (15-20 см);
- передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;
- метание набивных мячей (1-2) кг одной и обеими руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

- повторное выполнение беговых нагрузок в горку;
- прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;
- прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- прыжки по разметкам в полу приседе и приседе;
- запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание, спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы (взрывной).

Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины» величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела) не допускать повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением. Броски, толкания, метания камней, набивных мячей, весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

Упражнения для развития быстроты.

Передвижения на коньках и без коньков. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из разных исходных положений в различных направлениях. Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры на льду с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами у стенки: броски и ловля отскочившего мяча в максимально быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости: (на коньках и без коньков)

Длительный, равномерный бег до 2-3 км (частота пульса 140-160 уд. мин.) и переменный бег (частота пульса 130-180 уд. мин.). Бег по песку, по воде, по лестнице. Имитация бега на коньках. Упражнения с отягощением. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклон назад.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

для специальной физической подготовки

Для развития ловкости передвижений:

«Рыбаки и рыбки», «Кружилиха», «По одному и вместе», «Вертуны», «Ловкие руки», «Хоккей руками», «Оборона крепости», «Эстафета парами», «Бег пингвинов», «Салки ногами», «Прыгуны и ползуны», «Равновесие», «Белые медведи», «Ловля парами», «Невод», «Салки с позами», «Найди свое место», «Самые ловкие», «Коридор», «Перебежка через мост», «Защити последнего», «Игра с шаром», «Кто быстрее», «Не наступи», «Чужой город».

Для развития прыгучести:

«Петушиная атака», «Бег с палками и прыжками через них», «Не оступись», «Со скакалкой парами», «К финишу прыжками», «Бег через обручи», «Прыгуны», «Челнок», «Волк во рву».

На развитие силы ног:

«Кто сильнее», «Зайцы и моржи», «Перемена мест», «Скачки», «Поймай игрушку», «Подвижный ринг», «Бой петухов», «Выталкивание в приседе», «Поединок с шестом», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Выталкивание спиной», «Перенос друга», «Перетягивание через черту», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит», «Лошадки», «Лиса и куры».

Для развития силы рук:

«Мяч за стенкой», «Борьба в кругу», «Скакалка-подсекалка», «Третий лишний», «Переправа», «Круглая спина», «Борьба всадников», «Вперед на руках», «Овладей мячом», «Борьба за палку», «Сильная хватка», «Кто дальше бросит», «Птица», «Перетягивание каната», «Санитары».

Для развития скорости передвижения:

«Салки со скакалками», «Охрана перебежек», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Кто быстрее», «Ловля по кругу», «Погоня», «Сумей догнать», «Овладей мячом», «Сильные и ловкие», «День и ночь», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Вызов номеров», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Салки», «Беги охотиться», «Гонки по кругу», «Внимание! Препятствие», «Заяц и лис», «Борьба водящих», «Охота за номерами», «Беги со мной в сторонку», «Последняя пара - беги», «Кто проворнее», «Пробежка с выручкой», «Кто больше поймет».

Для развития гибкости:

«Мостик и кошка», «Кувырки и перекаты», «Скамейка над головой».

Для развития выносливости:

«Мы танцуем», «Приземли мяч», «Поезд», «Даешь очко», «Биатлон с выбиванием», «Гонка с выбиванием», «Регби-футбол».

Для развития координационных способностей:

«Поймай палку», «Слушай сигнал», «К своим флажкам», «Фигуры», «Тишина», «Зайди в круг», «Заколдованный круг», «Веселые футболисты», «Придумай сам», «Пирамиды», «Да - нет», «Зеркало», «Следи за дистанцией», «Эстафета с вызовом игроков», «Группа смирно», «Запрещенные движения», «Разведчики и часовые», «Прыгуны и ползуны», «Делай наоборот».

- Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения с набивным мячом (до 4 кг).

Использовать сочетание упражнений, указанных в программе для учащихся 1-4 годов обучения.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.

- Акробатические упражнения.

Кувырок вперед из стойки на руках. Кувырок прыжком через веревку (высота до 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега. Переворот в сторону с разбега. Кувырок назад через стойку на руках.

- Легкоатлетические упражнения.

Бег 60 и 100 метров на скорость. Повторный бег до 7х60м., 5х80м., 3х100м. Медленный бег до 30 минут. Кросс до 2500 метров.

Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом (совершенствование техники).

Тройной прыжок с места. Толкание ядра (4-5 кг).

- Подвижные игры.

Игры с элементами сопротивления. Перетягивание каната, «Кто сильнее?». Игры с бегом, преодолением препятствий, переноской тяжестей, прыжками.

- Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, гандбол, регби.

- Специальные упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений (стартовых) и в различных направлениях. Бег по большому уклону: вверх, вниз. Челночный бег (туда и обратно) 2х10м, 4х5м, 2х15м, 4х10м. Ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении. Изменение способов бега (быстрый переход от обычного бега на бег спиной назад и наоборот).

- Специальные упражнения для развития ловкости.

Кувырок вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Ведение мяча головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю.

- Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствия. То же с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Удар по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнера.

- Специальные упражнения для развития выносливости.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест (Приложение №2)	не менее 50% правильных ответов

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее 65% контрольно-измерительных тестов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки и технической подготовки.

Условия выполнения упражнений

1. Бег на 30, 300, метров и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. На третьем году обучения необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняется с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния.

Мячом надо попасть в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка сеток и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка становится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2м. еще три стойки), и, не доходя до 6-ти метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, когда мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча на дальность из-за головы двумя руками (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и учебных журналах и доводятся до сведения всех обучающихся в объединении.

4.4. Техническая и тактическая подготовка

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Упражнения с набивными мячами: (1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, тоже с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя.

3. Акробатические упражнения: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

4. Упражнения в висах и упорах: из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 3-5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз).

5. Легко-атлетические упражнения: Бег с ускорением до 60м. Бег с высокого старта до 60м. Бег по пересеченной местности до 1500м. Медленный бег до 20 минут. Повторный бег до 6х30м. и 4х50м. Бег 300м. Прыжки в длину с разбега и в высоту. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

6. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

7. Плавание произвольным способом 2х25м. 50м.

8. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам.

9. Специальные упражнения для развития быстроты:

- Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

- Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15,30м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении.

- Специальные упражнения для развития ловкости: Прыжки с разбега толчком одной или двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо, налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

- Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

10. Техника игры:

- Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу на встречу справа и слева; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на

короткие и средние расстояния. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.

- Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч головой в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

- Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча и опускающегося - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

- Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью стопы: правой, левой ногой и поочередно. По прямой, меняя направление, между стойками и движущимся партнером, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки) не теряя контроль над мячом.

- Обманные движения (финты).

Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время движения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. Имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней стороной подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

- Отбор мяча.

Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе с шагом. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

- Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося мяча навстречу и в сторону без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося мяча и летящего в сторону низко, на уровне живота, груди с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли (по подвижному мячу) и с рук с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

- Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу. Поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево: во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжать ведение или сделать рывок вперед на 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) вводят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

- Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

-Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории полета и скорости 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. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

- Индивидуальные действия.

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

-Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся игроку, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

ТЕХНИКА ИГРЫ

- Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

- Удары по мячу ногой.

Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 гр. и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность.

- Остановка мяча.

Остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 гр., выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром.

- Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

- Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги. Показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, - неожиданно пропустить между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

- Отбор мяча.

Отбор мяча, толкая соперника плечом.

- Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. Вбрасывание на точность и дальность.

- Техника игры вратаря.

Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника - выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия: уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь на несколько возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия: уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач (на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом). Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия: совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия: совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия: организовать оборону против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

4.5. Педагогический контроль

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра детской поликлиники Асиновского района.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

4.6. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед клубом в процессе подготовки обучающихся невозможно без системы средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интересах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления

1. Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса:

- разнообразные средства и методы физического воспитания;
- соответствие тренировочной нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности обучающихся;
- соблюдение дидактических принципов при планировании тренировочного процесса;
- врачебно-педагогические наблюдения.

2. Оптимальное построение тренировочного занятия:

- соответствие тренировочного занятия данному циклу подготовки;
- проведение в подготовительной части урока общей и специальной разминки;
- наличие специальных физических упражнений в основной части урока;
- обязательное проведение заключительной части тренировочного урока.

3. Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям обучающихся:

- широкое использование релаксационных, дыхательных и упражнений на расслабление;
- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их приемственность и последовательность;
- сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
- педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.

4. Ведение здорового образа жизни:

- культура учебного, спортивного труда и быта;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальное сочетание труда и отдыха.

Психологические средства восстановления

1. Психогигиена:

- наличие и формирование целевых установок;
- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового образа жизни;
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;
- создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных эмоций;
- самоуправление, самоорганизация.

2. Психопрофилактика:

- мотивация деятельности;
- формирование ценностных ориентаций;
- профессиональная ориентация;
- специальные психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций;
- врачебно-педагогические наблюдения и контроль.

3. Психотерапия:

- коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций;
- психологическая саморегуляция (самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений).

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

1. Перед тренировочными занятиями:

- самомассаж;
- витамин С;
- 20-3-мг. настойки шиповника;
- установка на тренировочное занятие;
- самонастройка.

2. Во время занятий:

- рациональное построение занятий;
- разнообразие средств и методов;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекции;
- самоуспокоение, самоодобрение, самоприказ;
- идеомоторная тренировка;
- спортивные напитки.

3. Один раз в неделю:

- баня паровая или сауна;
- свободное плавание в бассейне;
- кратковременное ультрафиолетовое облучение.

4. Один раз в неделю:

- день профилактического отдыха.

Медико-биологические средства профилактики

1. Двигательная активность, лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы, неврозах, опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваниях обмена веществ.

2. Питание, витамины, фитотерапия: фитоциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде настоев чая, инголяций.

3. Физиотерапия:

- электрофорез, фонофорез, магнито-лазеро, парафино, электро, спалио, гало, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, МРТ.

4. Закаливание.

5. Формокология:

- тонизирующие, транквилизаторы, противогипоксидные, алапногены.

6. Терапия:

- мануальная, иглорефлекторная, оксигемо, баро, цвето, аэро, гидро, биотермо, бальнео, тейпы, анестезия, блокады.

7. Массаж:

- лечебный, спортивный, медицинский, косметический (ручной, аппаратный, комбинированный).

Физические упражнения как средство реабилитации

Использование направленных физических упражнений вместе с другими средствами реабилитации способствуют скорейшему восстановлению рабочих органов и всего организма после напряженной физкультурно-спортивной работы.

К средствам реабилитации посредством физических упражнений относятся:

1. Упражнения на растягивание мышц, когда импульсы от опорно-двигательного аппарата направляются в нервные центры, что приводит к преобладанию в ЦНС возбудительных процессов. Кроме того, происходит восстановление подвижности в суставах, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статистического напряжения на занятиях.

2. Упражнения на расслабление мышц: вызывает в организме улучшение крово и лимфообращения, активизацию процессов выделения углекислого газа, более быстрое устранение утомления. Силовые и скоростно-силовые упражнения используются для улучшения кровообращения, усиления обмена веществ, восстановления утраченной силы и скорости сокращения мышц, оказывает укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Изометрические упражнения позволяют оказывать локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц.

4. Упражнения на координацию движений используются для восстановления спортивного ритма и темпа, а также для создания оптимального настроения на физкультурно-спортивную деятельность.

5. Упражнения на равновесие способствуют улучшению функций вестибулярного аппарата, воспитанию правильной осанки, активизируют и восстанавливают трофические (обмен веществ и питание тканей) и вегетативные (регуляция внутренних органов) рефлекс.

6. Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования нарушенного в результате утомления ритма дыхания.

7. Корректирующие упражнения используются для восстановления позвоночника, грудной клетки, стоп и других частей тела до нормального состояния после различных деформаций. В этих упражнениях локального воздействия, выполняемых из определенно исходного положения сочетаются силовые напряжения с растягиванием.

8. Субъективные методы:

К ним относится анализ собственных ощущений по изменению самочувствия, наличие чувства бодрости, готовности к интенсивным тренировкам и соревнованиям, а также улучшение проявления внимания, восприятия, способности к логическому мышлению и анализу получаемой информации.

9. Объективные методы объединяют изменения конкретных показателей:

- данных самоконтроля по физической тренированности на основании выполнения соответствующих тестов и по функциональному состоянию организма на основании выполнения функциональных проб.

Медико -биологический контроль

Задачи:

- контроль за физическими нагрузками на занятиях;
- санитарно-гигиенический контроль за местами занятий;

- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой помощи;
- организация лечения обучающихся в случае необходимости;

Текущее обследование.

Задачи:

- оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировочных занятий;

Содержание:

- визуальные наблюдения;
- анамнез;
- пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления.

4.7. Воспитательная работа

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ №1 заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающихся, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Воспитательные средства:

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

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые по волейболу:

- беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, о спортивных достижениях в спорте и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- посещение спортивных праздников и соревнований муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В спорте используют различные методические формы убеждения.

Одна из них – **беседа** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Следующий метод – **поручения**. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Обучающийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе

воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ВИДЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи	Виды и формы деятельности	Ответственный	Дата, месяц
Организация воспитательной работы в объединении	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.	Руководство осуществляется педагогом, родителями.	Август, сентябрь
Организационная работа			
	Набор и комплектование учебных объединений. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в объединениях		Август, сентябрь
Работа с родителями			
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация учебно-тренировочного процесса; - посещаемость учебно-тренировочных занятий, дисциплина учащихся. Связь родителей, общеобразовательной школы и педагога. Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в объединениях, и школе. Использование помощи родителей в ремонте, изготовлении нестандартного оборудования, в оформлении наглядной агитации. Посещение родителями учебно-тренировочных занятий. Проведение соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья». Организация для родителей показательных выступлений. Привлекать родителей к изысканию спонсорской помощи для обеспечения поездок их детей на соревнования. Привлекать родителей к проведению оздоровительной работы с детьми в каникулярное время.		Октябрь, в течении учебного года

	Привлекать родителей к профилактической работе по перевоспитанию «трудных» детей и подростков. Привлекать родителей к судейству соревнований.		
Культурно-массовая работа			
Повышение культурного уровня	Организация спортивных праздников с конкурсами и др. Посещение спортивных мероприятий, проводимых в городе.		Согласно плану СМР
Повышение профессионального уровня			
Самообразование	Постоянно совершенствовать методику воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе. Изучение специальной литературы о средствах и методах воспитания. Участие в семинарах, конференциях, посвященных воспитанию молодежи Принимать участие в курсовой подготовке, проводимой ИПК.		В течении учебного года
Контроль			
	Посещение общеобразовательной школы. Беседы с администрацией школы, классными руководителями. Проверка дневников обучающихся. Контролировать прохождение обучающимися диспансеризации в городском врачебно-физкультурном диспансере.		Октябрь, май

**4.8.
Психологическая подготовка**

ГОТОВКА

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся спортивных результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную) которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и послесоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формированию значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к своему виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование: формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способа преодоления неблагоприятных состояний;

- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готовить обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуальных комплексов, настраивающих и мобилизующих мероприятий.
4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
5. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.
6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактики напряжений.

В виду объемности психологической подготовки составляется план-схема на весь годичный цикл подготовки.

Общеподготовительный этап

Задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и индивидуальности;
- формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегулирования;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка: дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий массаж;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в избранном виде спорта: сосредоточения внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления.

Средства и методы:

- постановка перед обучающимися трудных, но выполнимых задач, убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений;
- беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания;
- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях;
- лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;

- обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время занятий, применяя обычную методику обучения: объяснения, многократное упражнение в применении освоенных приемов;

- специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Соревновательно-подготовительный этап

Задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

Средства и методы:

- совместно с обучающимися определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.
- разрабатывать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки (корректировать по мере необходимости);
- разработать комплекс действий обучающегося перед соревнованиями, опробовать его. Вносить коррективы по мере необходимости;
- совершенствовать в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях; во время модельных тренировочных занятий, прикидок, учебных соревнований;
- готовясь к основным соревнованиям провести обучающегося через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований;
- путем самоанализа определить индивидуально эффективные мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки.

Соревновательный этап

Задачи:

- формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений;
- мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов;
- снятие соревновательного напряжения;

Средства и методы:

- объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности обучающегося, убеждение его в возможности решить поставленные задачи;
- применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний;
- применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий;
- разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее: отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

V. МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение в МАОУДО ДЮСШ №1

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь.			
1	Ворота и сетка футбольная	Комплект	4
2	Мяч набивной	штук	8
3	Мяч футбольный	штук	40
4	Скакалки	штук	15
5	Разборные гантели	штук	10
6	Конусы	штук	30
7	Фишки для разметки поля	штук	30
8	Матыгимнастические	штук	15
9	Скамейки	штук	5
10	Секундомер	штук	1
Дополнительное оборудование			
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.	штук	2

Кадровое обеспечение.

Педагогическую деятельность осуществляет тренер-преподаватель, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по футболу.

Информационное обеспечение.

Аудио, видео, фото, интернет источники соответствуют современным требованиям и обеспечивает достижение запланированных результатов.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Литература основная

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. М. «Советский спорт», 1989г. 47 стр.
2. Апухтин Б.Т. Техника футбола. ФиС, 1957г.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Учебное пособие, Программа интегративного курса физического воспитания, для учащихся начальной школы на основе футбола, М, 2009г., 247 стр.
4. Лаптев А.А., Сучилин А.П. Юный футболист - учебное пособие для тренеров. М. ФиС, 1997г. 213 стр.
5. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч. М. ФиС, 1993г. 301 стр.
6. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М. ФиС, 1990г. 321 стр.
7. Чанади А.М. Футбол (техника). М. ФиС, 1990г. 126 стр.
8. Чанади А.М. Футбол (стратегия). М. ФиС, 1990г. 164 стр.
9. Программа для внешкольных учреждений. М. «Просвещение», 1986г. 432 стр.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность женских футбольных команд. М. Департамент женского футбола, 2008 г. 87 стр.

Дополнительная литература

1. Барышева Н.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника (учебное пособие для учителей физической культуры), Самара, 1994г. 136 стр.
2. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов М. ФиС, 1981г. 190 стр.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М. ФиС, 1989г. 231 стр.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию (практическое пособие) Минск, «Высшая школа», 1994г. 235 стр.
5. Громова И.А. Спортивные игры для детей. М. «Сфера», 2002 г. 121 стр.
- Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. М. «Асадема», 2002г. 235 стр.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (силовая подготовка детей школьного возраста). М. «НЦ ЭНАС», 2002 г. 48 стр.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. М. «Дрофа», 2000г. 143 стр.
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. «Асадема», 2001 г. 318 стр.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. «Владос», 2002 г. 238 стр.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (наука побеждать) М. «Астрель», 2001г. 861 стр.
11. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. ФиС, 1998г. 495 стр.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М. «Владос», 2002г. 447 стр.
13. Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001г.) М. 16 стр.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУТБОЛУ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Для спортивно-оздоровительных групп (6 часов)

Месяцы Виды подготовки	сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	авг	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1			8
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	14	15	15	14	15	15	10	162
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	42
Техническая подготовка	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	28
Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	-	14
Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	14
Соревновательная подготовка					2		2				-	4
Контрольные нормативы	2								2		-	4
Всего в месяц:	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

Общее количество часов: 276

**Требования к уровню специальной физической подготовке в конце учебного года
спортивно-оздоровительные группы по футболу**

№ п/п	Контрольные упражнения	нормативы
1.	Бег 300 м (сек)	65-70
3.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.7-7.0
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	15-30
5.	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	5-8
6.	Удар по мячу ногой на точность попадания (кол-во раз)	3-4
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек)	16.5-12.7
8.	Бросок мяча двумя руками на дальность из-за головы(м)	8-12

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств
и двигательных способностей (мальчики, юноши) с 6 -9 лет**

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>6 лет</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>
1. Бег 30 м (сек)	5	7,7	7,5	7,1	6,8
2. Челночный бег (сек)	5	11,7	11,2	10,2	9,9
3. Бег 6 мин (м)	5	500	700	800	850
4. Прыжок в длину с места (см)	5	80	100	120	130
5. Подтягивание кол-во раз	5	1	1	1	2
6. Наклон вперед, см (стоя на гимнастической скамейке)	5	от 1 до 2 и больше			
7. Прыжки через скакалку	5	6	8	10	12

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств
и двигательных способностей (мальчики, юноши) с 10 -17 лет**

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>	<i>16 лет</i>	<i>17 лет</i>
1. Бег 30 м (сек)	5	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	
	4	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	
	3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	
	2	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	
	1	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	

2. Челночный бег (сек)	5	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	4	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
	3	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
	2	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
	1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
3. Бег 5 мин (м)	5	1350	1400	1450	1500	1550	1600	1650
	4	1126-	1176-	1226-	1276-	1326-	1376-	1426-1550
	3	1250	1200	1350	1400	1450	1500	1300-1425
	2	1000-	1050-	1100-	1150-	1200-	1250-	1175-1750
	1	1125	1175	1225	1275	1325	1375	1200
4. Прыжок в длину с места (см)	5	186	196	211	221	236	251	265
	4	171-	181-195	196-	206-	216-	231-	235-255
	3	185	166-180	210	220	235	250	221-240
	2	156-	151-165	181-	191-	196-	211-	200-220
	1	170	150	195	205	215	230	200
5. Подтягивание кол-во раз	5	11	13	15	16	17	18	19
	4	8-10	9-12	11-14	12-15	13-16	14-17	15-18
	3	5-7	5-8	7-10	8-11	9-12	10-13	11-14
	2	2-4	2-4	3-6	4-7	5-8	6-9	7-10
	1	1	1	2	3	4	5	6
6. Наклон вперед, см (стоя на гимнастической скамейке)	5	11						
	4	0,5-10,5						
	3	от 0 до – 10,0						
	2	от –10,5 до – 20,5						
	1	от – 21 и больше						
7. Прыжки ч/з скакалку	5	12	14	16	18			
	4	10	12	14	16			
	3	8	10	12	14			
	2	6	8	10	12			
	1	4	6	8	10			