

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Белая Тульской области

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МУ ДО ДЮСШ  
г. Белая Тульской области  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МУ ДО ДЮСШ  
г. Белая Тульской области  
Т.П. Кузнецова  
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта по виду  
спорта футбол**

Возраст обучающихся – 10-17 лет  
Срок реализации: 2 года

**Разработал Программу:**

Сёмин В.П., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

**Рецензенты Программы:**

Андронов В.Н., заместитель директора по учебно-воспитательной работе Тульского профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский колледж профессиональных технологий и сервис»

г. Белая  
2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении футбола в МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области.

Программа разработана в соответствии с

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

### **1.1. Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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.

### **1.2. Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **1.3. Характеристика вида спорта Футбол**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра

является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

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

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

#### **1.4. Специфика организации обучения**

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### **1.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и для зачисления на обучение и допустимое количество детей в группах**

Уровень	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)		
			Минимальное	Оптимальное (рекомендуемое)	Максимальное
ознакомительный	2	8-11	12	15-20	26

Период освоения программы - 5 лет. Программный материал объединен в целостную систему, предусматривающую обучение на тренировочном этапе.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач.

Продолжительность учебного года составляет 39 учебных недель. Режим работы ДЮСШ регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с постоянным или переменным составом детей в лагерях.

Образовательный процесс предполагает практические учебно-тренировочные и теоретические занятия, выполнение контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

**1.6. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**В области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение индивидуального игрового мастерства;
  - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**Личностные результаты**

- социализация обучающихся;
- снижение поведенческих рисков и риска совершения правонарушений в подростково-молодежной среде;
- овладение обучающимися знаниями и навыками в области физической культуры, мотивацией и освоенными способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

- сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его представлений и потребностей в области профессионального самоопределения;
- личностный рост обучающихся, как физическое и нравственное совершенствование, ценностное отношение к миру, окружающей действительности, близким людям, к самому себе.

## 2. Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 39 учебных недель. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
1	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	4-6	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	13-17	9-11
Техникотактическая (интегральная) подготовка (%)	26-34	31-39	35-45	39-51

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8	8-10	8-10
--------------------------------------------------------------	-----	-----	------	------

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м, кроссы от 1000 до 5000 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, тройной прыжок.

## **2.3. Общее соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

2.3.1. Соотношение объёмов тренировочного процесса этапа 1-го года обучения

№	Содержание занятий / месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
I.	Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	12
II.	Практические занятия											
1.	Общая физическая подготовка	8	12	10	12		10	8	8	6	6	80
2.	Специальная физическая подготовка	10	17	16	16	16	16	16	16	12	6	74
3.	Техническая подготовка	12	16	16	16	16	16	16	14	8	6	72
4.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	4	4	6	35
5.	Учебные и тренировочные игры	4							2	6	4	14
6.	Судейская и инструкторская практика	1	1		1	1	1	1	1	1		8
7.	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2								2		4
	Всего часов	24	24	26	26	26	26	26	26	26	26	258

2.

## **2.4. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Одним из компонентов спортивной подготовки являются индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

## **3. Методическая часть.**

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Гимнастические построения и перестроения способствуют формированию у занимающихся правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение тренера, организованности и согласованности при совместных действиях. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить занимающихся во время тренировки, быстро размещать их для занятий гимнастикой и игрой.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция, интервал, размыкание, противход и др. Предварительная исполнительная части команд. Виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Основная стойка. Перестроения. Действия в строю. — На месте и в движении. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом бегом.

ОФП - направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие физических способностей, повышение работоспособности организма.

Общеразвивающие упражнения - способствуют общему физическому развитию. Незаменимы при обучении занимающихся глубокому дыханию и при формировании правильной осанки.

При составлении комплексов необходимо учитывать следующие требования:  
упражнения должны быть доступными; последовательный переход от простых к более сложным;  
нагрузка должна постепенно возрастать;  
упражнения должны воздействовать на все группы мышц;  
подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;  
должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

Гимнастические упражнения.

Гимнастика - важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень ее любят. Гимнастические упражнения на координацию, силу, растягивание делают занимающегося более подвижным ловким. Футбол требует огромной подвижности в суставах. Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой также вызывают и развивают у ребят понимание и чувство движения.

Гимнастические упражнения подразделяются на группы:

прыжки

упражнения на растягивание

силовые упражнения

упражнения на расслабление

Упражнения нужно подбирать последовательно (сверху вниз): шея, плечевой пояс, грудь, спина, бедро, голень, ступни.

Основные исходные положения (для ног; для рук).

Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения).

Наклоны и повороты головы (сидя, стоя, соединять с движениями рук).

Движения туловища (наклоны, повороты, наклоны в сочетании с поворотами, круговые движения туловища).

Движение рук (прямые руки, сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, упражнения для пальцев, кистей, поднятие и опускание плеч).

Упражнения для мышц ног (приседание, махи, выпады, упор присев).

Прыжки (подскоки, с поворотами) и т.д.

Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе).

Силовые упражнения (сидя, лежа на спине, в упоре лежа),

Упражнения в движении (в ходьбе, бег в медленном темпе).

Ходьба - круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг, на носках на пятках, на каждый шаг наклоны.

Бег - прыжок из приседа - выпрямившись, с высоким подниманием бедра, правым левым боком, приставным шагом и т.д.)

1. Гимнастические упражнения с предметами (с набивным мячом, малым мячом, скакалкой, с гимнастическими палками, гантелями).

2. Упражнения с партнерами (в парах)

- стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением.

3. Упражнения втроем, вчетвером.

4. С набивным, футбольным мячом в парах

передачи мяча (стоя, сидя, лежа на животе)

с мячом (набивным) в движении

оба партнера имеют мяч.

4. Упражнения на гимнастических снарядах

перекладина (висы, подтягивание)

гимнастическая «шведская стенка»

канат

гимнастическая скамейка

эстафеты с препятствием, полоса препятствий

лазание на гимнастических снарядах

равновесие, переползание.

прыжки с гимнастического «мостика» (высота, длина) через препятствия.

Бег и его разновидности.

Ходьба и ее разновидности.

Комбинации из гимнастических упражнений.

Разминка с помощью подвижных игр (салки, невод).

Акробатические упражнения - способствуют развитию силы, ловкости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

Упражнения подготовительные к группировкам.

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.

Перекаты (в сторону из упора стоя на коленях, в сторону из упора стоя на одном колене, из положения лежа).

Кувырок вперед из упора присев до упора присев. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Кувырок вперед из положения стоя, полуприседа.

Серия кувырков вперед по дорожке матов.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

9. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

10. Кувырок и прыжок вверх.

11. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

12. Соединение акробатических упражнений в комбинации.

13. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

14. Мост с помощью партнёра; самостоятельно.

15. Стойка на руках с помощью партнёра.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40 метров (8-13 лет) и до 50-60 (14-18 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2-3 по 20-30 метров (8-12 лет); 2-3 по 30-40 метров (13-14 лет) 3-4 по 50-60 метров (15-18 лет). Бег 40 метров, 100 метров с низкого старта. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (скамейки, барьеры > надувные мячи). Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров (8-12 лет). Бег в медленном темпе до 3 минут (8-13). Кросс 3000-5000 метров (8-13 лет).

Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Метания - малого мяча с места в стену (цель) или на дальность, на дальность отскока от стены.

Спортивные игры - волейбол, баскетбол, ручной мяч. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры - салки, невод, гонка мячей, перестрелка, эстафеты с элементами футбола, «Охотники и утки», «Наседка и цыплята» и др. Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, дистанция 1-5 км.

Специальная физическая подготовка.

Выносливость - (общая и специальная) способность организма длительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу. Упражнения на развитие специальной выносливости: Бег 4000-5000 метров; 20-25 отрезков по 100 метров (пауза между ними 40 секунд).

продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3\* 3; 2\* 2) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 2-10 мин.

Упражнения для вратарей - непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5- 12 мин при выполнении ударов в быстром темпе 3-5 игроками с различных расстояний.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

Упражнение на развитие силы:

Приседание с гантелями, набивным мячом, мешочками с песком (3-5 кг); штангой (массой от 40 до 70% к весу занимающихся) для футболистов 14-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной из обеих ног. В положении лежа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера. Бег по песку, в гору. В прыжке бросок набивного мяча, зажатого ступнями. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя 1м от стенки, быстро наносить удары по мячу (15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с толчком плечо в плечо.

Упражнения для вратарей — из упора стоя у стены — одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа - передвижение на руках, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями. Многократная ловля и бросок футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. Броски мячей на дальность (одной рукой).

Быстрота - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

Упражнения для развития быстроты:

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь рывок и так далее. Челночный бег 2\* 10 метров, 4x5 метров, 4x10 метров, 2><15 метров. Бег боком и спиной вперед на 10; 20 метров; бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения с мячом 20-30 метров. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей: из основной стойки вратаря - рывки на 5-15 метров вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёром в быстром темпе.

Ловкость — способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

Упражнения на развитие ловкости: прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием высоко взвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу головой. Держание (жонглирование) мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоём, втроём. Подвижные игры с футбольным мячом. В парах передачи мяча с перепрыгиванием, приседанием.

Гибкость - это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять, двигательные действия с большой амплитудой.

Упражнения для развития гибкости:

Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Гимнастические упражнения с футбольным мячом. В парах упражнения.

Прыгучесть - способность футболиста сделать в прыжке все от него зависящее,

чтобы овладеть мячом или отбить его на максимально большей высоте.

#### Упражнения на развитие прыгучести:

После трех подскоков на месте с зажатым между ступнями мячом подбросить и ударить мяч партнеру; то же, но с продвижением вперед; исходное положение тоже - подбросить мяч назад развернуться и ударить по воротам. Мяч между ступнями. Прыжки через скамейку. Оба партнера прыгают на одной ноге, другой отбивают мяч. Передача мяча головой в прыжке (в парах, один подбрасывает мяч руками). Передача с фланга, удар по воротам в прыжке.

### **Содержание работы по предметным областям**

#### **1- й год обучения базового уровня**

#### **Теоретическая подготовка - 12 часов.**

Физическая культура и спорт в России - одно из важных средств воспитания личности укрепления здоровья, развития двигательных качеств.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Расположение основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена питания. Уход за кожей, волосами; гигиена полости рта, ушей, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

Правила игры в футбол. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Жесты судьи.

Места занятий и инвентарь. Инвентарь для тренировок и игр в футбол. Уход за инвентарем.

Инструктаж по технике безопасности (поведение учащихся на занятиях по футболу).

#### **Техническая подготовка.**

Техника нападения и защиты.

Техника передвижения. (В ходе игры футболиста для изменения направления передвижения используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног). Бег в различных сочетаниях и с чередованием упражнений.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар. Точность удара. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары носком и пяткой (назад). Удары правой и левой ногой. Удары после остановки, ведения и рывка. Передачи мяча низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнеру. Упражнения в кругу, треугольнике, квадрате. Упражнения в парах, тройках.

Удары по мячу головой (без прыжка и в прыжке), с места и в движении, серединой и боковой частью лба.

имитация;

удары по подвешенному мячу;

над собой; два удара; в стенку, жонглирование;

в парах;

через партнера.

Ведение мяча: ведение внешней частью внутренней частью подъема внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой и поочередно, по прямой,

меня направление. Между стоек, движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки). Ведение зигзагообразно, по кругу, по восьмерке. Эстафеты с обводкой.

Отбор мяча (перехват, толчков в плечо, подкат). 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.

Обманные движения финты. Подготовительные упражнения: после медленного бега внезапно выполняют рывки вперед, в стороны; после рывка (ускорения) выпад в сторону и вновь рывок; бег в квадрате; салки. Финты: «Наступление подошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Проброс мяча мимо соперника».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Перемещение приставными и скрестными шагами. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полуввысоких мячей. Ловля мячей в падении и броске. Перекаты. Быстрый подъём с мячом на ноги. 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 перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе («малый»)

Индивидуальные действия.

Открывание. Освободится от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Упражнения один против двух соперников.

Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам).

Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых ситуациях.

Групповые действия.

Взаимодействия двух; трёх игроков; четырёх.

Комбинации «стенка», «забег».

Комбинации при стандартных положениях (угловой, штрафной, свободный).

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор позиции по отношению опекаемого игрока.

Перехват мяча. Выбивание.

Действия защитника против одного, двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников и вратаря против нападающих.

«Персоналка»,

«Квадрат».

Тактика игры вратаря.

Выбор позиции в воротах при различных ударах, разных расстояний, в зависимости от «угла удара».

Ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнёру.

Позиции при угловом, штрафном.

Учебные и тренировочные игры, с применением в них изученного программного материала.

2-ой год обучения тренировочного этапа

Теоретическая подготовка - 12 часов

Массовый характер российского спорта. Рост достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования и участия в них российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения.

Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гимнастической профилактики и требования к занятиям футбола.

Основа практики и техники игры в футбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приемов. Понятие о тактике. Анализ тактических действий. Тактика игры вратаря.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Понятие о методике судейства.

Оборудование и инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности (поведение учащихся на занятиях по футболу).

Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры. Установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

Техническая подготовка.

Отбор мяча (перехват, толчков в плечо, подкат). 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.

Обманные движения финты. Подготовительные упражнения: после медленного бега внезапно выполняют рывки вперед, в стороны; после рывка (ускорения) выпад в сторону и вновь рывок; бег в квадрате; салки. Финты: «Наступление подошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Проброс мяча мимо соперника».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Перемещение приставными и скрестными шагами. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полуввысоких мячей. Ловля мячей в падении и броске. Перекаты. Быстрый подъём с мячом на ноги. 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 перед собой мячу) на точность.

Техника нападения.

Техника передвижения (ходьба, бег, остановки, повороты, чередование.) Бег в различных сочетаниях.

Удары по мячу ногой - серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары внутренней стороны стопы и внутренней частью подъема. Выполнение ударов после остановки\* ведения и рывка; низом и верхом; на короткое и среднее расстояния; удары в цель и ворота, передачи партнеру. Прямой и резаный удары — точность; траектория полета мяча после удара. Удары в единоборстве. Удары носком и пяткой (назад).

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч 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. Удары боковой частью лба (с места и в прыжке).

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью, внутренней частью подъема и внутренней частью стопы. В колоннах одна против другой; ведение мяча после поворота; ведение мяча по кругу; ведение между стойками; ведение «восьмеркой»; произвольное ведение на ограниченном поле (6-8 человек); эстафеты. Ведение правой и левой ногой, поочередно. По прямой и меняя направление. Изменяя скорость не теряя контроль над мячом.

Обманные движения и финты: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара уход с мячом рывком в сторону; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо. Этот же финт в другую сторону.

«Наступание подошвой на мяч», «Ложная остановка мяча подошвой».

«Проброс мяча мимо соперника».

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

Отбор мяча толчком «плечо в плечо» («Бой петухов»), «Подкат».

Вбрасывание мяча из боковой линии. Упражнения в парах. Вбрасывание с места (ноги параллельно) и с небольшого шага. Вбрасывание мяча на точность: в цель, в ноги партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка; перемещение вратаря на линии ворот; в штрафной площадке; Ловля катящихся низколетящих мячей; Ловля высоких и полувысоких мячей стоя на месте и в прыжке; Отбивание катящихся мячей, летящих мячей в прыжке и падении. Вбрасывание мяча — одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. Вбрасывание мяча на точность, дальность. Отбивание мяча одной рукой в прыжке и без прыжка (с места и разбега). Выбивание мяча ногой с земли и с рук (подброшенному перед собой мячу).

### **Тактическая подготовка.**

#### Тактика нападения.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная

игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе («малый»)

#### Индивидуальные действия.

Открывание. Освободится от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Упражнения один против двух соперников.

Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам).

Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых ситуациях.

#### Групповые действия.

Взаимодействия двух; трёх игроков; четырёх.

Комбинации «стенка», «забег».

Комбинации при стандартных положениях (угловой, штрафной, свободный).

#### Тактика нападения (индивидуальные действия).

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

Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча. Выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости 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 по воротам; короткую и среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «стенка»,

#### Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Правила выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (то есть осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом (плечо в плечо подкат).

#### Групповые действия

Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником стандартных ситуаций. Отбор мяча по средствам согласованных действий, взаимостраховка игроков при защите своих ворот.

#### Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при различных расстояниях при ударе по воротам, в зависимости от удара (прямой или резаный), в зависимости от «угла удара». Ввод мяча в игру после ловли мяча, от ворот (с места, стандарт), партнеру открывшемуся. Выбор позиции при стандартных ситуациях (штрафной, свободный, угловой).

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный материал.

Инструкторская и судейская практика.

### **3.1.5. Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

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

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию - в рамках образовательной работы, соревновательной деятельности, при реализации календаря образовательных событий. Воспитательные задачи предполагается решать при выездах на соревнования.

Доброжелательный психологический климат в группе будет создаваться путем выработки законов группы (коллективизм, взаимопомощь, обращение друг к другу только по именам, запрет на использование прозвищ, на обсуждение национальных особенностей, материального положения семей и т.д.), которые помогут детям усвоить традиционные социокультурные, духовно-нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения.

Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде будет происходить в ходе бесед.

Уважение к закону и правопорядку формируется, в том числе, в ходе изучения правил дорожного движения, правил организации походов, правил соревнований, положений о спортивно-массовых мероприятиях.

Одним из основных способов решения воспитательных задач является планирование, подготовка и проведение ключевых дел группы, которые отражены в календарном плане воспитательной работы.

### **Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Примечание
<b>Системные мероприятия</b>			
1	Выработка законов группы для формирования доброжелательного психологического климата в группе	Сентябрь – октябрь	в ходе учебных занятий

2	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе подготовки и проведения ключевых дел
	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (инструктор-проводник, спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	
5	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	
	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	по итогам соревнований, значимых событий
	Проведение родительских собраний, привлечение родителей к организации поездок на соревнования	В течение учебного года	
<b>Ключевые дела</b>			
	Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних: Дидактическая игра «Знаки ПДД в картинках и стихах (к Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий)	октябрь	С приглашением представителя ГИБДД
	Профилактика табакокурения и алкоголизма: информационная беседа «Как остановить это безумие?!»	Декабрь	Проводит медицинская сестра
	Участие в мероприятиях Учреждения для обучающихся:		
	Турнир по мини-футболу среди детей 2009-2010 года рождения, посвященный мастеру спорта СССР по футболу, игроку команды ЦСКА, серебряному призеру чемпионата Европы по футболу среди молодежных команд, члену Олимпийской сборной СССР, Дорофееву В.И.	Сентябрь	Мероприятия на каникулах

Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по мини-футболу среди обучающихся младшего, среднего и старшего возраста посвященное Дню народного единства	Октябрь
Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по троеборью	Октябрь
Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь
Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию, посвященное 79 годовщине освобождения г. Белева от немецко-фашистских захватчиков	Декабрь
Открытое Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу, посвященному 76-й годовщине Победы советского народа в ВОВ	Апрель
День здоровья	Ноябрь
Соревнования по лыжным гонкам	Февраль
Участие во всероссийских акциях:	
Лыжня России	февраль
Кросс наций	сентябрь
Акции против терроризма	Сентябрь

Эффективность воспитательной работы с футболистами во многом зависит от чёткости её планирования, от умения тренера-преподавателя ставить задачи и использовать для их решения широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер-преподаватель учитывает год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, а также реальные условия нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

Диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

Прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;

Конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей; Комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;

Стимулирование самостоятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;

Создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренером, с уважительным отношением к личности, её ценностям, мнениям, выбору решений;

Моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих

самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;

Систематический анализ и моральная оценка педагогом и обучающимися результатов, мотивов и поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

На всех этапах подготовки юных футболистов тренеры-преподаватели, работающие с обучающимися, должны в ходе учебно-тренировочного процесса формировать сознательное, творческое отношение к труду, высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, чёткая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и ответственность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять традициям школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных обучающихся, оформляя стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию школьного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремлённости, уважения к партнёрам и старшим товарищам.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное посвящение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании обучающихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Особое место в воспитательном процессе отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований так же проверяется использование технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

#### **3.2. 1. Общие требования безопасности.**

К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям футболом.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### **3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.  
Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.  
Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

### **3.2.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **3.2.4. Требования безопасности по окончании занятий.**

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

## **3.3. 4. Система контроля и зачетные требования.**

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, утверждённой приказом директора ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации является сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

## **4.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП и ТП.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе, промежуточная аттестация.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы	Возраст обучающегося										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
6-минутный бег					1400	1500					
Отжимания от пола			10	11	12	13					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Подтягивание на перекладине							5	6	7	8	10
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ногой на точн. (число попаданий)							7	8	6	7	8
Вбрасывание мяча на дальность (м)						10 м	11 м	12 м	13 м	14 м	15 м
Жонглирование мячом (кол-во раз)				10	12	20	25				

Содержание обязательной технической программы:

1.) Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

2.) Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ в ворот с середины мини-футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

3.) Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстоянии 1-2 м от этой линии ставятся стойки, на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается

время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

4.) Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ноге, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

Литературные источники:

Методическая литература.

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап 11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

5. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.

Перечень аудиовизуальных средств.

1. «Игра» Жанр: художественный фильм. Год выхода: 2008г. Длительность: 01:30:00 мин. Режиссёр: А. Рогожкин;

2. « История футбола» Жанр: документальный фильм. Год выхода: 2013 г. Длительность: 13 серий по 53 мин. Режиссёр: Хесус Санчес Ромаева

3. Британский телепроект «50 самых лучших голов лиги чемпионов» Жанр: спорт. Год выхода: 2007г. Продолжительность: 45 мин.

4. «Первая медицинская помощь» - компакт-диск. (с) 2004 г. ООО «Меридиан»

Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

































