

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 08.08.2019 № 08084-ахд

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ ПО ФУТБОЛУ**
(срок реализации – 6 лет)

Рецензенты:

Крон С.А.
председатель детско-юношеского
комитета Федерации футбола
Свердловской области

Ярмиев В.А.
председатель Федерации
футбола г. Екатеринбурга

Разработчики:

Панкратов Ю.В.
заведующий отделением

Князев П.В.
инструктор-методист отделения
футбола

Дементьев А.А.
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория

г. Екатеринбург
2019 год

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 06.08.2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Характеристика вида спорта	5
1.2.Минимальный возраст для зачисления на обучение	5
1.3.Минимальное количество учащихся в группах, срок обучения	6
1.4.Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися	6
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	9
2.2. Продолжительность и объемы реализации программы	10
2.3. План учебного процесса	11
2.4.Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	12
2.5. Расписание учебных занятий	14
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	15
3.2. Объемы учебных нагрузок	26
3.3. методы выявления и отбора одаренных детей	27
3.4. Требования техники безопасности	30
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	32
4.1. Групповая и индивидуальная работа с учащимися	32
4.2. Профессиональная ориентация учащихся	32
4.3. Внеурочная деятельность учащихся	33
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	34
5.2.Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы	37
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	40
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по футболу (далее – Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

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 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 детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по футболу в МБУ СШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие **обязательные предметные области**: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта; **вариативные предметные области**: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, отбору и комплектованию учебных групп в

зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием футбол. Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия, представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

1.2. Минимальный возраст для зачисления на обучение

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

1.3. Минимальное количество учащихся в группах, срок обучения

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу учащихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия на базовом уровне сложности не должна превышать 2-х часов.

Срок обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня по футболу – 6 лет.

Таблица 1

Особенности формирования групп, определения недельной учебной нагрузки учащихся и численный состав групп

Базовый уровень сложности, год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
1	15	25	4
2	14	20	6
3	14	20	6
4	10	14	8
5	10	14	10
6	10	14	10

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися

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

теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

вид спорта:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательный процесс по Программе делится на годы обучения – с 1 по 6. В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения образовательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые лучшими учащимися;
- увеличение темпов роста нагрузок от 1 года обучения к следующим годам обучения;
- соответствие уровня образовательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащихся.

2.1. Соотношение объемов учебного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (в %)

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности					
	1	2	3	4	5	6
Теоретические основы физической культуры и спорта	20	15	15	10	10	10
Общая физическая подготовка	30	25	25	25	25	25
Вид спорта	15	25	25	30	30	30
Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	15	15	15	15
Развитие творческого мышления	20	20	20	20	20	20
Всего	100	100	100	100	100	100

- Теоретические основы физической культуры и спорта в объеме 10-25% от общего объема учебного плана;

- Общая физическая подготовка в объеме 20-30% от общего объема учебного плана;
- Вид спорта в объеме 15-30% от общего объема учебного плана;
- Различные виды спорта и подвижные игры в объеме 5-15% от общего объема учебного плана;
- Специальные навыки учащихся в пределах 5-20% от общего объема учебного плана.
- организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также национальных и культурных особенностей Свердловской области.

2.2. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач, в таблице 3 представлен план учебного процесса.

В данном плане часы распределены по годам обучения, по времени на предметные области.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная или итоговая аттестация);
- самостоятельная работа учащихся.

2.3. План учебного процесса

Таблица 3

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		1848	184	228	1436	3	3	168	252	252	336	420	420
1.	Обязательные предметные области:	698				1	1	84	101	101	118	147	147
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	228		228		0,5	0,5	34	38	38	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	470				0,5	0,5	50	63	63	84	105	105
2.	Вариативные предметные области:	1150				2	2	84	151	151	218	273	273
2.1.	Вид спорта	504				1	1	25	63	63	101	126	126
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	277				0,5	0,5	25	38	38	50	63	63
2.3.	Развитие творческого мышления	369				0,5	0,5	34	50	50	67	84	84
3.	Теоретические занятия	228						34	38	38	34	42	42
4.	Практические занятия	1620			1436			134	214	214	302	378	378
4.1.	Тренировочные занятия	1380	184					108	182	182	260	324	324
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	166						16	22	22	30	38	38
4.3.	Иные виды практических занятий	74						10	10	10	12	16	16
5.	Самостоятельная работа	184						16	25	25	34	42	42
6.	Аттестация	12						3	3	3	3	3	3
6.1.	Промежуточная аттестация	10						3	3	3	3	3	
6.2.	Итоговая аттестация	2											3

2.5. Расписание учебных занятий

Таблица 4

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА МБУ ДО СШ "ЮНОСТЬ"
на 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	фамилия, имя отчество тренера-преподавателя	нагрузка	группа			место занятий (адрес, объект)	время занятий						
			этап обучения	количество детей	количество часов в неделю		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
вид спорта (футбол)													
1.	Поляков Олег Александрович	8	Б-1(1)	22	4	Юность Куйбышева 32а БСА	в	1 (08.30-09.15) 08.30-09.30		1 (08.30-09.15) 08.30-09.30	2 (08.30-10.00) 08.00-10.00		
			Б-1(2)	22	4			1 (13.30-14.15) 13.30-14.30		1 (13.30-14.15) 13.30-14.30		2 (12.00-13.30) 12.00-14.00	
2.	Хохряков Викторович	8	Б-1(1)	20	4	Юность Куйбышева 32а БСА	в	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00		1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00		
			Б-1(2)	20	4			2 (15.30-17.00) 15.30-17.30		1 (15.30-16.15) 15.30-16.30	1 (15.30-16.15) 15.30-16.30		
3.	Романов Игорь Валерьевич	8	Б-1(1)	25	4	Юность Куйбышева 32а БСА	в	2 (17.00-18.30) 17.00-19.00		1 (17.00-17.45) 17.00-18.00	1 (17.00-17.45) 17.00-18.00	в	
			Б-1(2)	25	4			2 (08.30-10.00) 08.00-10.00	1 (08.30-09.45) 08.30-09.30	1 (08.30-09.45) 08.30-09.30			
4.	Шабельников Алексей	8	Б-1(1)	25	4	СОШ № 16 П. Шаманова 24	в	2 (10.00-11.30) 10.00-12.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00		в	
			Б-1(2)	25	4			2 (15.30-17.00) 15.30-17.30	1 (15.30-16.15) 15.30-16.30	1 (15.30-16.15) 15.30-16.30			
5.	Кисельников Александр Евгеньевич	4	Б-1	25	4	СОШ № 23 П.Шаманова54	в	1 (14.00-14.45) 14.00-15.00	1 (14.00-14.45) 14.00-15.00		2 (14.00-15.30) 14.00-16.00		в
6.	Емелин Алексей Игоревич	4	Б-1	20	4	СОШ № 16 Шаманова 24	в	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00	1 (10.00-10.45) 10.00-11.00		2 (10.00-11.30) 10.00-12.00		в

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по обязательным предметным областям и вариативным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по ведению образовательного процесса.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов:

- 1.История развития футбола в России и за рубежом;
- 2.Место и роль физ. культуры и спорта в современном обществе;
- 3.Правила игры в футбол;
- 4.Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу;
- 5.Антидопинговые правила;
- 6.Основы спортивной подготовки;
- 7.Гигиенические знания, умения, навыки, режим дня, закаливание, ЗОЖ;
- 8.Основы спортивного питания;
- 9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, техника безопасности при занятиях футболом;
8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении,

краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом;

9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

10. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи;

11. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

12. Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде;

13. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена;

14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом;

15. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях;

16. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма;

17. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы);

18. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего;

19. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований;

3.1.2. Общая физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – рациональное соотношение общей физической подготовки к общему объему учебного плана.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в футболе.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки учащихся отделения футбола являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

1) Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в

колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.1.3. Вид спорта

Основы техники и тактики

Техника передвижений

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

Удары по мячу головой

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча

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

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

Ведение мяча

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты)

Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка

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 и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия

Взаимодействия 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: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.с. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия

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

Тактика вратаря

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Участие в соревнованиях

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

3.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатические упражнения, баскетбол, плавание.

Для подготовки учащихся в отделении футбола, используются навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- быстрота,
- выносливость,
- скоростная выносливость,
- сила,
- гибкость,

- ловкость,
- координация.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на короткие и длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствиями.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях.

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, «полу-шпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

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.

Плавание. 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.

3.1.5. Развитие творческого мышления

Анализ литературы свидетельствует о том, что на сегодняшний день в подготовке футболистов в одинаковой степени важны все 5 видов подготовки, а

именно: техническая, тактическая, теоретическая, физическая и психологическая.

Однако, недостаточно внимания уделяется психическим процессам футболистов, таким как: игровое мышление, уровень развития оперативной памяти и разных свойств внимания.

Игровое мышление игроков разного уровня и разной подготовленности.

Следует понимать, что мышление, как процесс обработки информации, никогда не возникает без обнаружения проблемы. Там, где нет проблем – мышления не существует. В футболе мышление игроков связано с решением проблемы тактики игры, способностью быстро и правильно оценивать игровой момент и принимать эффективное решение.

К структуре процесса мышления следует относить последовательность операций, приводящих к новым знаниям, которые мы называем пониманием.

Критичность, а так же глубина и гибкость мышления зависят от того, какие операции процесса мышления использованы, а какие остались недостижимы для личности. К сожалению, на примере футболистов можно говорить о далеко не полном использовании возможностей развития мышления. Часто оно заменяется «разбором полётов» в виде монолога тренера.

Так же в футболе главной частью мышления является выбор футболиста из множества вариантов одного, с точки зрения исполнителя, наиболее подходящего для данной ситуации.

Методика развития творческого мышления должна опираться на следующие принципы:

- деятельности – любое развитие происходит в процессе какой-либо деятельности;
- индивидуальности – необходимо учитывать, что индивидуальные особенности каждого ребёнка позволяют тренировать его способности лишь в определённых пределах;
- последовательности – предлагать упражнения надо начиная с самых простых, постепенно усложняя их по мере овладения;

- поэтапности – включать в учебную деятельность упражнения для развития способностей, приступая к очередному этапу, нельзя миновать предыдущий;
- цикличности – включать развивающие упражнения необходимо определёнными циклами, повторять эти циклы в течение учебного года целесообразно несколько раз;
- психологической комфортности – ребёнок не должен чувствовать свои неудачи.

Для развития творческого мышления необходимо выполнение следующих условий:

- избегать в стиле преподавания традиционности, будничности, монотонности, отрыва от личного опыта ребёнка;
- не допускать переутомления и учебных перегрузок;
- использовать стимуляцию познавательных интересов;
- стимулировать познавательные интересы многообразием приёмов (иллюстрациями, игрой, занимательными упражнениями);
- специально обучать приёмам умственной деятельности и учебной работы, использовать проблемно-поисковые методы обучения.

Средства развития творческого мышления:

- творческая деятельность;
- научно-исследовательская деятельность;
- проблемное обучение;
- умственная активность.

3.2. Объемы учебных нагрузок

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к учебным нагрузкам.

Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у учащихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация – одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося – его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Нормативы максимального объема учебной нагрузки представлены в таблице 6.

Таблица 5

Объем учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности программы		
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Выявление одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с анализом развития конкретного ребенка. Эффективная идентификация

одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Поэтому вместо одномоментного отбора одаренных детей необходимо направлять усилия на постепенный, поэтапный поиск одаренных детей в процессе их обучения по Программе.

Необходимо предельно снизить вероятность ошибки, которую можно допустить в оценке одаренности ребенка как по положительному критерию, так и по отрицательному критерию: высокие значения того или иного показателя не всегда являются свидетельством одаренности, низкие значения того или иного показателя еще не являются доказательством ее отсутствия. Данное обстоятельство особенно важно при интерпретации результатов тестирования. Так, высокие показатели тестов интеллекта, физических данных, тактических умений могут свидетельствовать всего лишь о мере обученности и социализации ребенка, но не о его интеллектуальной или физической одаренности. В свою очередь, низкие показатели по тесту креативности могут быть связаны со специфической познавательной позицией ребенка, но никак не с отсутствием у него творческих способностей.

Проблема выявления одаренных детей имеет четко выраженный этический аспект.

Идентифицировать ребенка как «одаренного» либо как «неодаренного» на данный момент времени – значит искусственно вмешаться в его судьбу, заранее предопределяя его субъективные ожидания. Многие жизненные конфликты «одаренных» и «неодаренных» коренятся в неадекватности (и легкомысленности) исходного прогноза их будущих достижений. Следует учитывать, что детская одаренность не гарантирует талант взрослого человека. Соответственно, далеко не каждый талантливый взрослый проявлял себя в детстве как одаренный ребенок.

С учетом вышесказанного могут быть сформулированы следующие принципы выявления одаренных детей:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2. длительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3. анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

4. использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

5. подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности. При этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

6. оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, на основе организации определенной образовательной среды с выстраиванием для данного ребенка индивидуальной траектории обучения);

7. преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, имеющие дело с оценкой реального поведения ребенка в реальной ситуации, таких как: анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа, экспертные оценки учителей и родителей, естественный эксперимент. Следует подчеркнуть, что имеющиеся валидные психодиагностические методы идентификации одаренности весьма сложны, требуют высокой квалификации и специального обучения.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МБУ СШ «Юность».

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой СШ «Юность» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по футболу.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в футболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;

- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма учащегося, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием учащегося. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Групповая и индивидуальная работа с учащимися

Многообразие типов и видов учебных занятий открывает широкие возможности для сочетания групповой и индивидуальной работы тренера-преподавателя с учащимися. Эти формы организации учебной работы могут применяться как на обязательных занятиях, так и на семинарах, мастер-классах и других формах учебного процесса. Именно поэтому их называют общими формами организации учебно-воспитательной работы.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Проведение профилактических бесед с учащимися по профилактике вредных привычек	в течение года
2	Проведение профилактических бесед с учащимися по профилактике дорожного травматизма	в течение года
3	Проведение бесед по профилактике экстремизма	в течение года
4	Проведение беседы с учащимися на тему: о безопасности и ответственности при использовании пиротехнических изделий	декабрь
5	Проведение профилактических бесед с учащимися на тему «Опасность нахождения на льду водоемов в весеннее время»	февраль-март
6	Проведение родительских собраний в группах перед	в течение года
7	Проведение индивидуальных профилактических бесед с учащимися на различные тематики	в течение года

4.2. Профессиональная ориентация учащихся

Одним из центров профессиональной ориентации учащихся служит учреждение дополнительного образования, которое призвано растить, обучать, воспитывать молодое поколение с максимальным учетом тех общественных условий, в которых они будут жить и трудиться. В процессе обучения необходимо уже у самых младших учащихся сформировать умения и навыки,

создавать условия для осознанного детьми выбора профессии, познакомить их с техникой и технологией производства на основе знаний, полученных при изучении предметов. В течение всего обучения по Программе учащиеся знакомятся с профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение матчей Чемпионата России по футболу и мини-футболу	в течение года
2	Участие в мастер-классах по футболу	в течение года
3	Участие во внутришкольных и районных соревнованиях по футболу	в течение года
4	Участие в соревнованиях по футболу муниципального уровня	в течение года
5	Участие во внутришкольных и муниципальных спортивно-массовых мероприятиях	в течение года
6	Участие во встречах с известными спортсменами и спортивными функционерами	в течение года

4.3. Внеурочная деятельность учащихся

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение музеев и выставок различной тематики	в течение года
2	Участие во внутришкольных, районных, городских праздниках	в течение года
3	Участие в городских мероприятиях различной направленности	в течение года
4	Посещение театров, кинотеатров, цирка	в течение года

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий год обучения проводится промежуточная. По итогам завершения обучения по программе проводится итоговая аттестация.

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности учащихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процессов, за степень освоения учащимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года (июнь).

Промежуточная аттестация проводится в форме письменного тестирования по предметной области Теоретические основы физической культуры и спорта; в форме контрольных тестов по предметным областям Общая физическая подготовка, Вид спорта, Различные виды спорта и подвижные игры, Развитие творческого мышления.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметным областям Теоретические основы физической культуры и спорта, Развитие творческого мышления проводится письменное тестирование.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям Общая физическая подготовка, Вид спорта, Различные виды спорта и подвижные игры используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений

подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

Таблица 6

Комплексы контрольных упражнений

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 8 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	140	146	150
2	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	-	-	13.8	13.4	13.0
3	бег 30 м (с)	-	-	6.6	6.4	6.2
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	8	9	10
5	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	8,00	7,50	7,00
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 9 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	148	154	160
2	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	-	-	13.0	12.6	12.2
3	бег 30 м (с)	-	-	6.2	6.0	5.8
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	9	10	11
5	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	7,50	7,00	6,50
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 10 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	-	-	158	164	170
2	Тройной прыжок с места (м)	-	-	430	440	450
3	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	-	-	12.5	12.1	11.7
4	бег 30 м (с)	-	-	5.8	5.65	5.5
5	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	-	-	10	11	12
6	бег 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,4	6,2	6,0
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 11 - летних футболистов						
№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	156	162	168	174	180
2	Тройной прыжок с места (см)	415	430	445	450	460
3	Челночный бег 30 м (5Х6м) (с)	12.8	12.4	12.00	11.6	11.2
4	Бег 30 м (с)	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	9	11	13

6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7
7	Жонглирование					10
8	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0
9	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	25	29	34	37	40

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 12 - летних футболистов

№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	166	172	178	184	190
2	Тройной прыжок с места (см)	450	470	480	500	520
3	Бег 15 м (сек)	3,10	3,05	3,00	2,95	2,90
4	Бег 30 м (сек)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	10	11	13	14
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
7	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0
8	Жонглирование					12
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	30	35	39	42	45

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 13 - летних футболистов

№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	190	200
2	Тройной прыжок с места (см)	470	500	530	545	560
3	Бег 15 м (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80
4	Бег 30 м (сек)	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
5	Вбрасывание мяча из аута (м)	10	11	13	14	15
6	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
7	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0
8	Жонглирование					20
9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	40	43	45	50	55

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

Требования к результатам освоения программы по предметным областям: результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области Теоретические основы физической культуры и спорта:

знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития вида спорта;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

в области Общая физическая подготовка:

знать

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;

- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь:

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

в области Вид спорта:

знать/понимать

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия вида спорта;
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта;
- вести соревновательную деятельность.

в области Различные виды спорта и подвижные игры:

Знать/понимать:

- названия различных видов спорта и основные правила;
- названия различных подвижных игр и основные правила.

уметь:

- применять умения и навыки из различных видов спорта и подвижных игр в виде спорта.

в области Развитие творческого мышления:

знать:

- особенности развития творческого мышления;
- черты творческого мышления;
- методы развития творческого мышления;

уметь:

- мыслить творчески, использовать нестандартные методы решения, находить несколько способов решения;
- адаптироваться к любым жизненным ситуациям;
- использовать большую часть потенциала мозга;
- работать индивидуально и в команде.

Требования к освоению программы по годам обучения

Требования к результатам реализации Программы:

на 1-2 году обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

на 3-4 году обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

на 5-6 году обучения:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;

- повышение уровня общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода учащегося на следующий год многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени

соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения, и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения.

Таблица 7

Требования к результатам промежуточной аттестации дополнительной предпрофессиональной программы базового уровня сложности по футболу

Этап подготовки	Результаты промежуточной аттестации учащихся по предметным областям					Требования программы в баллах, разряд	Заключение
	Теор. основы ФКиС (не менее баллов)	ОФП (не менее баллов)	Вид спорта (не менее баллов)	Различ. виды спорта и подв.игры (не менее баллов)	Развитие творческого мышления (не менее баллов)		
Б-1	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-2	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-3	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-4	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-5	3	3	3	3	3	15	Перевод на следующий год обучения
Б-6	3	3	3	3	3	15	Окончание обучения

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. *Губа В.П., Квацук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.* Примерная программа Футбол для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2010. – 126 с.
5. *Губа В.П., Лексаков А.В.* Теория и методика футбола: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
6. *Дополнительное образование детей.* Учебное пособие для вузов. - М.: Владос, 2015. - 256 с.
7. *Евладова Е.Б., Логинова Л.Г.* Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. Методическое пособие ФГОС 15г.. - Москва: Высшая школа, 2015. – 259 с.
8. *Законодательство в образовании:* Сборник основных нормативно-правовых документов в области образования. - М.: Современный гуманитарный университет, 2013. – 161 с.
9. *Золотарева А. В.* Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. - 304 с.
10. *Котенко Н.В.* Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
11. *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.].

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

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 января 2012 г. № 272-ФЗ.

15. *Чирва Б.Г.* Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки и техники игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 120 с.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Федерация футбола Свердловской области [Электронный ресурс] URL: www.ffso.nagradion.ru

2. Физическая подготовка профессиональных футболистов [Электронный ресурс] URL: <http://footballtrainer.ru/physic>

3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: www.minsport.gov.ru

4. Министерство спорта Свердловской области [Электронный ресурс] URL: www.minsport.midural.ru

5. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс] URL: minobrnauki.gov.ru

6. Официальный портал Екатеринбурга [Электронный ресурс] URL: ekaterinburg.rf

Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч футбольный	20 шт.
2	Мяч баскетбольный	1 шт.
3	Мяч для ручного мяча	1 шт.
4	Стойка для обводки мяча	10 шт.
5	Ворота мини-футбольные	1 пара
6	Штанга	1 шт.
7	Гантели	8 шт.
8	Малый мяч	5 шт.
9	Кольца гимнастические	1 пара
10	Брусья гимнастические	1 шт.
11	Канат гимнастический	1 шт.
12	Медицинбол	2 шт.
13	Граната	1 шт.
14	Накидки тренировочные	10 шт
15	Мат гимнастический	5 шт.
16	Скакалка	5 шт.

**Критерии индивидуального отбора на дополнительную
предпрофессиональную программу по футболу
на 2018-2019 учебный год**

Этап (период) обучения разрядные требования			Возрастные группы							
			НП-1 без разряда	НП-2 без разряда	НП-3 без разряда	Т-1 без разряда	Т-2 без разряда	Т-3 без разряда	Т-4 3 юн.	Т-5 3 юн.
№ п/ п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Прыжок в длину с места (см.)	5	148 см. и более	150 см. и более	160 см. и более	180 см. и более	185 см. и более	188 см. и более	191 см. и более	194 см. и более
		4	147-143 см.	149-145 см.	159-155 см.	179-170 см.	184-175 см.	187-180 см.	190-184 см.	193-190 см.
		3	142-137 см.	144-140 см.	154-150 см.	169-165 см.	174-169 см.	179-174 см.	183-179 см.	189-185 см.
		2	менее 137 см.	менее 140 см.	менее 150 см.	менее 165 см.	менее 169 см.	менее 174 см.	менее 179 см.	менее 185 см.
2.	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	5	6,4 сек. и менее	6,2 сек. и менее	5,8 сек. и менее	5,1 сек. и менее	4,9 сек. и менее	4,7 сек. и менее	4,5 сек. и менее	4,3 сек. и менее
		4	6,5-6,7 сек.	6,3-6,5 сек.	5,9-6,1 сек.	5,2-5,4 сек.	5,0-5,2 сек.	4,8-5,0 сек.	4,6-4,9 сек.	4,4-4,6 сек.
		3	6,8-7,0 сек.	6,6-6,8 сек.	6,2-6,5 сек.	5,5-5,7 сек.	5,3-5,5 сек.	5,1-5,3 сек.	5,0-5,2 сек.	4,7-4,9 сек.
		2	более 7,0 сек.	более 6,8 сек.	более 6,5 сек.	более 5,7 сек.	более 5,5 сек.	более 5,3 сек.	более 5,2 сек.	более 4,9 сек.
3.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8,8 сек. и менее	8,6 сек. и менее	8,3 сек. и менее	7,3 сек. и менее	7,0 сек. и менее	6,8 сек. и менее	6,6 сек. и менее	6,3 сек. и менее
		4	8,9-9,4 сек.	8,7-9,2 сек.	8,4-8,8 сек.	7,4-7,7 сек.	7,1-7,4 сек.	6,9-7,2 сек.	6,7-7,0 сек.	6,4-6,6 сек.
		3	9,5-10,0 сек.	9,3-9,8 сек.	8,9-9,2 сек.	7,8-8,0 сек.	7,5-7,8 сек.	7,3-7,6 сек.	7,1-7,4 сек.	6,7-6,9 сек.
		2	более 10,0 сек.	более 9,8 сек.	более 9,2 сек.	более 8,0 сек.	более 7,8 сек.	более 7,6 сек.	более 7,4 сек.	более 6,9 сек.
4.	Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз)	5	6 раз и более	9 раз и более	15 раз и более	25 раз и более	32 раз и более	35 раз и более	38 раз и более	40 раз и более
		4	4-5 раз	8-6 раз	14-11 раз	24-19 раз	31-25 раз	34-29 раз	37-32 раз	39-36 раз
		3	3 раза	5 раз	10-8 раз	18-14 раза	24-18 раза	28-23 раза	31-27 раза	35-32 раза
		2	менее 3 раз	менее 5 раз	менее 8 раз	менее 14 раз	менее 18 раз	менее 23 раз	менее 27 раз	менее 32 раз
5.	Бросок футбольного мяча из-за головы (м.)	5	6 м. и более	8 м. и более	12 м. и более	15 м. и более	18 м. и более	19 м. и более	21 м. и более	23 м. и более
		4	4-5 м.	7-6 м.	11-10 м.	14-12 м.	17-14 м.	18-15 м.	20-17 м.	22-20 м.
		3	3 м.	5-4 м.	9-8 м.	11-9 м.	13-11 м.	14-12 м.	16-14 м.	19-16 м.
		2	менее 3 м.	менее 4 м.	менее 8 м.	менее 9 м.	менее 11 м.	менее 12 м.	менее 14 м.	менее 16 м.
6.	Бег с ведением мяча 30 метров (сек.)	5	7,7 сек. и менее	7,5 сек. и менее	7,0 сек. и менее	5,8 сек. и менее	5,5 сек. и менее	5,3 сек. и менее	5,1 сек. и менее	4,9 сек. и менее
		4	7,8-8,0 сек.	7,6-7,8 сек.	7,1-7,4 сек.	5,9-6,2 сек.	5,6-5,8 сек.	5,4-5,6 сек.	5,2-5,4 сек.	5,0-5,2 сек.
		3	8,1-8,4 сек.	7,9-8,2 сек.	7,5-7,7 сек.	6,3-6,5 сек.	5,9-6,1 сек.	5,7-5,9 сек.	5,5-5,7 сек.	5,3-5,5 сек.
		2	более 8,4 сек.	более 8,2 сек.	более 7,7 сек.	более 6,5 сек.	более 6,1 сек.	более 5,9 сек.	более 5,8 сек.	более 5,5 сек.

1.Прыжок в длину с места (см.). Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Точность измерения – до 1 см. Разрешается три попытки.

2.Бег 30 метров с высокого старта (сек.) По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание!» участники приостанавливаются и замирают. По команде «Марш!» включается секундомер и участники начинают резкое ускорение до линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

3.Челночный бег 3 отрезка по 10 метров (сек). Суммарная дистанция должна составлять 30 метров. На площадке расставляются 2 маркера (стартовый и финишный) на расстоянии 10 метров. По команде «Марш!» от исходной позиции участник с высокого старта начинает резкое ускорение в сторону финишного маркера, после касания его рукой происходит поворот и ускорение до стартового маркера. После касания рукой стартового маркера, происходит обратный поворот и ускорение на заключительном отрезке до финишного маркера. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

4.Жонглирование футбольным мячом (кол-во раз). Жонглирование заключается в том, что участник не даёт мячу упасть на землю, подкидывая его вверх с помощью ноги, груди, плеч и головы. Суть упражнения заключается в том, что участник должен отбить мяч как можно большее количество раз, не давая ему коснуться земли и не касаясь мяча руками. Разрешается две попытки.

5.Бросок футбольного мяча из-за головы на дальность (м). Бросок мяча выполняется двумя руками, отведенными за голову, ноги находятся неподвижно на обозначенной линии. Дальность броска мяча измеряется в метрах. Точность измерения – до 5 см. Разрешается три попытки.

6.Бег с ведением футбольного мяча 30 метров (сек). Выполняется как упражнение «Бег 30 метров с высокого старта», усложняется ведением мяча. На протяжении дистанции участнику необходимо коснуться мяча ногами не менее 3-х раз. Разрешается одна попытка.

По итогам тестирования учащиеся зачисляются на вакантные места, набрав сумму **не менее 18 баллов.**

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Бег 30 метров с высокого старта (сек);
- 2) Прыжок в длину с места (см);
- 3) Челночный бег 3x10 м. (сек).