**Муниципальное бюджетное учреждение**
**дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**
**Рузаевского муниципального района**

Принята
На заседании педагогического совета

Протокол№1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
И.О. Директора МБУ ДО «ДЮСШ»

_____М.Г.Калинина

# Дополнительная образовательная
# Дополнительная общеразвивающая программа
# Физкультурно-спортивной направленности
# «Футбол»

**Возраст учащихся 7-18**
**Срок реализации 8 лет**

**Составили: заместитель директора по СМР**
**Сафронова Е.Г.**
**старший тренер-преподаватель по футболу**
**Шитихин Д.В.**

Рузаевка 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ


| № п/п | Наименование разделов | Стр. |
|---|---|---|
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Характеристика вида спорта | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи образовательной программы | 6 |
| 1.3. | Условия прохождения программы | 7 |
| 1.4. | Срок обучения | 8 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения образовательной программы | 9 |
| **2.** | **Учебный план** | **12** |
| 2.1. | План учебного процесса | 12 |
| 2.2. | Соотношение видов тренировки | 14 |
| 2.3. | Формы аттестации | 15 |
| 2.4. | Календарный учебный график | 16 |
| **3.** | **Методическая часть** | **19** |
| 3.1. | Объем учебной нагрузки | 20 |
| 3.2. | Методика содержания работы по предметным областям | 25 |
| 3.3. | Содержание программного материала | 26 |
| **4.** | **Воспитательная работа** | **35** |
| **5.** | **Система контроля** | **36** |
| **6.** | **Материально-техническое обеспечение** | **39** |
| **7.** | **Информационное обеспечение программы** | **40** |

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МБУ ДО «ДЮСШ»;
- ✓ Локальные нормативные акты МБУ ДО «ДЮСШ»;

### 1.1 Характеристика вида спорта футбол и его особенности

Постоянное стремление к овладению мастерством, каждодневное его совершенствование – в этом смысл спорта. Каждый вид спорта требует этого по – своему. Выбор того или иного в значительной степени зависит от особенностей организма; занятия любимым видом спорта доставляет радость, ибо они наиболее отвечают возможностям спортсмена. Успех приносит радость, а это чувство, в свою очередь, стимулирует активность и стремление к совершенствованию мастерства. Футбол – это командно–игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Футбол предъявляет самые

различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется: - умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега); - мгновенная реакция; - коммуникабельность (социальный аспект); - способность быстро принимать решения. Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Само собой разумеется, что кто-то наделён этими качествами в большей степени, а кто-то в меньшей. А как часто тренеру хотелось бы из двух разных игроков создать одного! Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации. Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника. Нет ни одного другого вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причем столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых различных условиях действий партнёров и соперников. Игрок с мячом несёт полную ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие атаки. Перемещаясь быстро с мячом и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в футболе зависит от быстроты восприятия и анализа обстановки, иными словами, какую определяющую и контролирующую роль в действиях футболиста играет его психика. Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол. Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки

спортсменов. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико–тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи. Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа рассчитана для групп базового уровня сложности – 6 лет и углубленного уровня сложности – 2года. Настоящая программа состоит из двух частей. Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения. Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и

соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях: - в области теории и методики физической культуры и спорта; - в области общей и специальной физической подготовки; - в области избранного вида спорта футбол; - в области освоения других видов спорта и подвижных игр; - в области технико-тактической и психологической подготовки.

**Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна программы -** разделение обучение на три этапа (стартовый, базовый и продвинутый) согласно приказа Минспорта РФ от 31.03.2022года .

Программа предназначена для обучающихся 7-18 лет. Срок реализации – 8 лет. Минимальное количество учащихся в группе - 15 человек.

## 1.2. Цели и задачи образовательной программы.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса футболистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач**:

- 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 учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в футболе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в футболе,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.3. Условия прохождения программы.**

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных футбол, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1. Стартовый уровень - - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2. Базовый уровень - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

3. Продвинутый уровень - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов по футболу и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

3. Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, методической работы и воспитательной профориентационной работы.

4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района на отделение футбола и комплектования групп является Устав ДЮСШ, Положение О приеме учащихся на обучение в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Рузаевского муниципального района и наличие медицинского заключения участкового педиатра ребенка.

## 1.4. Срок обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу рассчитана на 8 лет:

- 2 года стартовый уровень;
- 4 года базовый уровень;
- 2 года продвинутый уровень;

комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Минимальный возраст для зачисления на обучение.

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены с 7 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Наполняемость в группах** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** |
|---|---|---|---|---|
| **Стартовый уровень** | | | | |
| 1 год | 7-10 | 15-25 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 год | 8-11 | 15-25 | 6 | |
| **базовый уровень сложности** | | | | |
| 3-й год | 9-12 | 15-25 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеских разрядов |
| 4-й год | 10-13 | 15-25 | 8 | |
| 5-й год | 11-14 | 15-25 | 10 | |
| 4-й год | 12-15 | 15-25 | 10 | |
| **Углубленный уровень сложности** | | | | |
| 7-й год | 14-17 | 15-25 | 12 | Выполнение |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8-й год | 15-18 | 15-25 | 12 | нормативов по СФП, спортивных разрядов |

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

**1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта футбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать 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;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление о основах спортивного питания.

**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;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

**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.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видов спорта и подвижных игр.

**Основополагающие принципы:**

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов.

Программа составлена для каждого этапа обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**Задачи программы.**

Основными задачами реализации образовательных программ 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;

**Условия реализации программы**

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Основной **формой** обучения являются групповые и теоретические занятия; медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

**Начало учебного года** в ДЮСШ – 1 сентября;

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

**Ожидаемые результаты**

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

**Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема нормативов;
  - врачебного метода.
- - Соревнования

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: стартовый уровень (2 года), базовый уровень сложности (4 года), продвинутый уровень (2 года). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

План Учебного процесса базового и углубленного уровня сложности представлен в таблице 2

.

**2.1. Учебная нагрузка**

Таблица №2

| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления, лет** | **Наполняемость в группах** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года** |
|---|---|---|---|---|
| **Стартовый уровень** | | | | |
| 1 год | 7-10 | 15-25 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 год | 8-11 | 15-25 | 6 | |
| **базовый уровень сложности** | | | | |
| 3-й год | 9-12 | 15-25 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеских разрядов |
| 4-й год | 10-13 | 15-25 | 8 | |
| 5-й год | 11-14 | 15-25 | 10 | |
| 6-й год | 12-15 | 15-25 | 10 | |
| **Углубленный уровень сложности** | | | | |
| 7-й год | 14-17 | 15-25 | 12 | Выполнение нормативов по СФП, спортивных разрядов |
| 8-й год | 15-18 | 15-25 | 12 | |

**1.2. Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)**

Таблица №3

| **Разделы подготовки** | **базовый уровень** | | | | | | **углубленный уровень** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год | 2-й год |
| Теоретическая подготовка | 10-25% | | | | | | 10-15% | |

| | | |
|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 19-29% | |
| Специальная физическая подготовка | | 10-15% |
| Основы профессионального самоопределения | | 15-30% |
| Вид спорта | 15-30% | 13-28% |
| судейская подготовка | | 5% |
| подвижные игры | 5-15% | 5% |
| контрольные нормативы | 1% | 2% |
| Специальное и спортивное оборудование | 5% | 5% |

# ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения футбола МБУ ДО « ДЮСШ»

таблица№4

| № п/п | Раздел программ | Стартовый уровень | | Базовый уровень | | | | Продвинутый уровень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| 1. **Обязательные предметные области** | | | | | | | | | |
| 1.1. | ***Теоретическая подготовка*** | 24 | 24 | 34 | 34 | 34 | 34 | 50 | 50 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 76 | 76 | 98 | 98 | 112 | 112 | - | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | | | | | 42 | 42 | 76 | 76 |
| 1.4. | Вид спорта | 74 | 74 | 100 | 100 | 114 | 114 | 150 | 150 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | 150 | 150 |
| **2. Вариативные предметные области** | | | | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 74 | 74 | 100 | 100 | 114 | 114 | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | | | | | | | 24 | 24 |
| 3. | Физкультурные и спортивные мероприятия | План спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | |
| 4. | Контрольные испытания(аттестация) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| | Максимальное количество занятий, часов | 3 раза по 2 часа | 3 раза по 2 часа | 4 раза по 2 часа | 4 раза по 2 часа | 5 раз по часа 2 | 5 раза по часа 2 | 4 раза по 3 часа | 4 раза по 3 часа |
| Общее количество часов в год | | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 | 504 | 504 |
| Количество тренировок в год | | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 | 168 |
| Количество человек в группе | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 12-15 | 12-15 |

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

## 2.3. Формы аттестации

Тренерский совет совместно с приемной комиссией учреждения, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

В учреждении устанавливается формы промежуточной и итоговой аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

## 2.4. Календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ».

**Продолжительность учебного года:**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП2.4.3648-20 от 28.09.2020г. №28)

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Начало учебного года – 01.09; окончание учебного года – 31.08.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 01.01. по 08.01.
- летние с 20.06. по 31.08.

Праздничные и выходные дни:

1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние каникулы;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного Единства

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

Таблица №5

| Этап образовательного процесса | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | 6гол | 1 год | 2 год |
| Начало учебного года | 1 сентября | | | | | | 1 сентября | |
| Продолжительность учебного года | 42 недели | | | | | | 42 недели | |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным ( в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) | | | | | | | |
| Продолжительность занятий | 45 минут | | | | | | 45 минут | |
| Промежуточная итоговая аттестация | Сдача контрольных нормативов – сентябрь, октябрь<br>Сдача контрольно-переводных нормативов - май | | | | | | | |
| Окончание учебного года | 20 июня | | | | | | 20 июня | |
| Каникулы летние | Учебно-тренировочные занятия проводятся по индивидуальным планам | | | | | | | |
| Минимальная продолжительность одного тренировочного занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Сдача контрольно-переводных нормативов(промежуточная аттестация) | май | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях | Сентябрь-август<br>в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | |
| Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям и к участию в соревнованиях) | Сентябрь - ноябрь | | | | | | | |

**Регламент образовательного процесса:**

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки.

Количество учебных часов в неделю в группах по году обучения составляет:

| | | |
|---|---|---|
| 2. Базовый уровень – | 1-ого года обучения | – 6 часов, |
| 3. | 2-ого года обучения | – 6 часов, |
| 4. | 3-ого года обучения | – 8 часов, |
| 5 | 4-ого года обучения | – 8 часов, |
| 6. | 5-ого года обучения | – 10 часов, |
| 7. | 6-ого года обучения | – 10 часов, |
| 8. Углубленный уровень | 1-ого года обучения | – 12 часов, |
| | 2-ого года обучения | – 12 часов, |

**Режим занятий**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района.

Продолжительность 1 часа учебного занятия - 45 минут.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня и углубленного уровня подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при не менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю;

Учебные нагрузки обучающихся не превышают предельно допустимых норм.

**Итоговая аттестация.**

Май 2024 г.- по результатам соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

**Родительские собрания** проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

**Режим работы:**

- Тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий;
- зачет по теории;

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи: определить уровень общей физической подготовленности обучающихся; выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта; провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов; выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы; внести необходимые коррективы в содержание и методику программы. Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов. (см. Приложения)

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

### 3.1. Объем учебной нагрузки

Таблица 6

| Показатель учебной нагрузки | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | стартовый уровень сложности | Базовый уровень сложности | | Продвинутый уровень сложности |
| | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 7-8 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 | 504 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 210 |

## 3.2. Содержание программного материала.

**Теоретическая подготовка**

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

***Развитие футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

***Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

***Гигиенические знания и навыки.***

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание

самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

***Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

***Техническая подготовка.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 –

4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Практическая подготовка**

***Общая физическая подготовка.***

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии 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. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Управления 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. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми 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. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, 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 с гантелями, штангой:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

   *Упражнения со скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; с поворотам, 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.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 различные дистанции. Прыжки в длину и высоту 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

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

   *Стартовые рывки* к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

   *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении

стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

*Бег с изменением направления* (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

*Бег с «тенью»* (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью» с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

*Выполнение элементов техники* в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с
продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. *Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.* Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за «мяч».

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание тенистого (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мя от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

*Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.* Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений в сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Игровые упражнения* большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90о. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

***техническая подготовка***

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

• ***Техника владения мячом полевого игрока***

**Удары по мячу ногами**

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

*Удар внутренней стороной стопы* часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

*Удар серединой подъема* в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

*Удар внутренней частью подъема* в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

*Удар внешней частью подъема* применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

*Удар носком* чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

*Удар пяткой* применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

*Резаными ударами* называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

*Резаный удар внутренней частью подъема* выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

*Удар с лета* - один из наиболее сложных технических приемов игры.

*Удары с полулета* выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

**Удары по мячу головой**

*Удары головой* - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

*Удар лбом с места.*

*Удар головой в прыжке.*

*Удар боковой частью головы.*

**Остановки мяча**

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

*Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

*Остановка катящегося мяча подошвой* выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы.* Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

**Ведение мяча**

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. *Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы* и даже *носком.* Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

**Обманные движения (финты)**

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

*Финт «ложный замах на удар».* Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

*Финт «ложная остановка».* Осваивается данный прием в парах.

*Финт «подбрось мяч».* Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

*Финт «оставь мяч партнеру».* В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

*Финт «переступание через мяч».* Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

**Отбор мяча**

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

*Отбор мяча толчком* - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

*Отбор мяча подкатом* - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

**Вбрасывание мяча**

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

• ***Техника владения мячом вратаря***

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые

передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

**Ловля мяча**

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

*Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

*Ловля мяча сбоку* применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

*Ловля мяча в падении* - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

**Отбивание мяча**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как *двумя,* так и *одной рукой.* Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками.*

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

**Перевод мяча**

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Труднодосягаемые мячи* переводят в падении.

**Броски мяча**

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические

действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

*Бросок мяча сверху* - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

*Бросок мяча сбоку* отличается значительной дальностью, но менее точен.

*Бросок мяча снизу* используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

*Бросок мяча двумя руками* используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

***Тактическая подготовка***

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

***Тактика нападения***

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

**Индивидуальная тактика**

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.* К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

*Действия с мячом.* Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

**Групповая тактика**

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.* К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

*Комбинации в игровых эпизодах.* Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

**Командная тактика**

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

*Быстрое нападение* - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение.*

**Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**Индивидуальная тактика**

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.* К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.* Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

**Групповая тактика**

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

**Командная тактика**

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от

структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения* и *постепенного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

**Тактика игры вратаря**

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

**Действия вратаря в обороне**

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах* и *на выходах.*

**Действия вратаря в атаке**

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

*Организация атаки при ударе от ворот* заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

*Организация ответной атаки* используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

**Руководство действиями партнёров**

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

**Тактические системы**

Тактическая система - это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле. Тактические системы ведения игры призваны сбалансировать соотношение сил нападения и обороны, являющееся основным фактором развития футбольной игры: система «пять в линию», «дубль-ве», 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, современные тактические системы (с успехом используют следующие тактические модификации: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2 и 1-3-5-2).

***Психологическая подготовка***

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера),
   точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит *в следующем:*

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

***Интегральная подготовка***

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные к футболу игры.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

## 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главными задачами воспитания являются:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;

— культуры самоконтроля своего физического состояния;

— стремления к соблюдению норм спортивной этики;

— уважения к старшим, наставникам;

— дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

— сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

— интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

— стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям баскетболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на

информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах.

## План воспитательной работы

| № | Содержание | Сроки выполнения |
|---|---|---|
| 1 | «Дни открытых дверей» организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу | сентябрь 2023г. |
| 2 | Мероприятия на тему: «Мы против террора» | 01.10.2023 г. |
| 3 | Профилактические мероприятия «Внимание, дети!» | . |
| 4 | Приглашение родителей на просмотр школьных и городских соревнований. | В течение года |
| 5 | Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры, семейных ценностей, любви и бережного отношения к России, городу, семье, школе. | В течение года |
| 6 | Акция Рузаевского муниципального района «Спорт вместо наркотиков» | Ноябрь 2023 г. |
| 7 | Спортивные мероприятия среди учащихся, взрослого населения, дополнительного образования по приемке нормативов ВФСК ГТО | в течении года |
| 8 | Встречи воспитанников с ветеранами спорта | В течение учебного года |
| 9 | Привлечение к занятиям в спортивных отделениях детей, находящихся в социально-опасном положении | В течение учебного года |
| 10 | Проведение в спортивных отделениях ДЮСШ мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни | В течение учебного года |
| 11 | Спортивно-массовые мероприятия «Ура, каникулы!» в дни каникул с привлечением воспитанников к судейству соревнований. | май 2024г. |
| 12 | Освещение в средствах массовой информации успехов и достижений учащихся | В течение учебного года |
| 13 | Оформление стендов:<br>- результаты участия воспитанников ДЮСШ в соревнованиях;<br>- «Лучшие спортсмены школы»;<br>- Безопасность дорожного движения;<br>- Здоровый образ жизни и т.д. | В течение учебного года |

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля–в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса,
так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы,

- выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки.

Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап(период) осуществляется один раз в год.

Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, давших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде)подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; спортивная квалификация
обучающихся, определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**Футбол**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**Девушки**

таблица№9

| Вид физической подготовки | Нормативы | Стартовый уровень | | Базовый уровень | | | | Продвинутый уровень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,8 | 6,6 | 6,4 | - | - | - | - | - |
| | Челночный бег 3*10м (сек) | 10,5 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9.0 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| | Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| | Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 | 20 |
| | Бег 800 м (мин,сек) | - | - | - | 3,35 | 3,20 | 3,05 | 2,5 | 2,4 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | - | - | - | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 |
| | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | - | - | - | 32 | 36 | 40 | 44 | 48 |
| | Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | - | - | - | 12,0 | 11,5 | 10,0 | 9,5 | 9,3 |
| | Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | - | - | - | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| | Жонглирование мячом (кол.раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

**Футбол**
**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**
**Юноши**

таблица№10

| Вид физической подготовки | Нормативы | Стартовый уровень | | Базовый уровень | | | | Продвинутый уровень | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м(сек) | 6,6 | 6,4 | 6,2 | - | - | - | - | - |
| | Челночный бег 3*10м (сек) | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 210 | 215 | 220 | 225 |
| | Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| | Сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | Подтягивание (раз) | - | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Бег 1000 м (мин,сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | - | - | - | - | - |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | - | - | - | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | - | - | - | 42 | 46 | 50 | 54 | 58 |
| | Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м) | - | - | - | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| | Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | - | - | - | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| | Жонглирование мячом (кол.раз) | - | - | - | 14 | 18 | 20 | 22 | 25 |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд футбола, методические разработки в области футбола.

*Материально- техническое обеспечение*: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

• мячи футбольные для юношей
• мячи футбольные для девочек
• ворота футбольные
• мячи набивные
• утяжелители (на руки и ноги)
• конусы для обводки тренировочные
• эспандеры
• гантели, гири
• гимнастические маты
• гимнастический конь
• скакалки
• турник
• силовые тренажёры

## 7. Информационное обеспечение программы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006

2. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983

3. Романенко А.Н., Джус О.Н, Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1984

4. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986

5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987 г.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977