

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАКАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.,
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Закаменская ДЮСШ»
Очиров В. Ж.
Приказ № 210 от «01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст учащихся: 7 - 18 лет
Срок реализации: 6 лет
Уровень программы:
1 год обучения – *стартовый уровень*
2 – 4 года обучения - *базовый уровень*
5 - 6 года обучения - *продвинутый уровень*

Автор - составитель:
Абалаков Дмитрий Геннадьевич,
тренер-преподаватель

г. Закаменск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Развивающая» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»
<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obshcherazvivayuschih-program.pdf
- 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 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения, утвержденный постановлением АМО «Закаменский район» от 28.09.2023 г. № 1024
<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>
- Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ» от 10.01.2023 г. № 3
<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 01.09.2023 г.
<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

Актуальность:

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения. Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- физическая культура;
- элементы гимнастики;
- элементы баскетбола, волейбола

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Включает занятия по спортивной акробатике, бадминтону, гандболу, художественной гимнастике, плаванию, хоккею, футболу, шашкам, фехтованию, различным видам борьбы и другим видам спорта), по общей физической подготовке и лечебной физкультуре (фитнес-аэробика, йога, лечебная физкультура, ритмическая гимнастика и др.)

<http://dop.edu.ru/article/29/fizkulturnosportivnaya-napravlennost>

Адресат программы: данная программа рассчитана на учащихся разных возрастных категорий, от 7 до 18 лет.

Младшие школьники: 7-11 лет

Средние школьники: 12-14 лет

Старшие школьники: 15-18 лет

Младшие школьники: 7-11 лет: ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как *развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения*. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

<https://multiurok.ru/blog/psikhologho-piedaghoghichieskaia-kharakteristika-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-vozzrast.html>

Средние школьники: 12–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания*. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это *«эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта*

романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

Старшие школьники:15-18 лет. *Ведущее место* в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности.* Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-vozrast-harakteristika-kratko.html>

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 6 лет

Стартовый уровень – 1 год обучения – 216 часа.

Базовый уровень – 2 - 4 года обучения – по 216 час.

Продвинутый уровень – 5 – 6 года обучения – по 216 час.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные (тренировки, кроссовая подготовка, соревнования).

Режим занятий:

младшая группа: 2 часа (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

средняя группа: 2 часа (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

группа выпускников: 2 часа (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося, раскрытие и развитие физических и духовных способностей обучающегося, его самоопределения, развитие мотивации детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности.

Образовательные задачи:

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;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.).

Обучающие (предметные):

В предметной области «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.

В предметной области «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 футбола;
- 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.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

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

В предметной области «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.

В предметной области «акробатика»

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств футболе;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»

- знание особенностей развития видов спорта в республике Бурятия и Закаменском районе.

В предметной области «специальные навыки»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для футбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по футболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»

- знание устройства спортивного и специального оборудования по футболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Воспитательные (личностные) –

1. создать положительную среду взаимоотношений... (со сверстниками, в командной работе над проектом, с педагогом, со взрослыми).
2. наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, усидчивости, аккуратности ...
3. раскрыть индивидуальное самовыражение через самореализацию- самопрезентацию (по активности ребёнка, выступления, достижения)

Развивающие (метапредметные) –

1. выявить уровень способностей детей (пед.диагностика «УСД»);
2. активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, воображение, мышление, воспроизведение;
3. развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности как результат воспроизведения.

Ожидаемые результаты

Результатом реализации Программы является:

- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/Avmt/YozAbo9vU>

Уровневая дифференциация

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Правила игры	Знания	Знания
Уметь	Бегать	Умения	Умения
Владеть	Навыки	Навыки	Навыки
Проявлять	Навыки	Навыки	Навыки

1. Содержание программы «Футбол»

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: Обязательные предметные области базового уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; - общая физическая подготовка; - вид спорта. Вариативные предметные области базового уровня - различные виды спорта и подвижные игры; - развитие творческого мышления;

1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
- состояние и развитие футбола в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники футбола и техническая подготовка;
- основа тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

2. Состояние и развитие футбола в России. История развития футбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по футболу. Российский футбольный союз. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня

эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомоморфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки.

Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники футбола и техническая подготовка. Основные сведения о технике футбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники футбола. Анализ получаемых технических действий в футболе. Методические приемы и средства обучения технике футбола. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в футболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой футбола. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности в футболе. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство футбола. Наиболее важные аспекты атаки. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения соперника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития футбола. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в футболе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

1.2 В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Сила и методы развития

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени. В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с футболом), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для футбола. Особенностью футбола является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств. Анализ практики футбола или других видов спорта показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований. Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Различают силу абсолютную и силу относительную.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиниться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамического. Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения. Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – изометрическим или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;

- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – менее 1/3 всех мышц. Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- сопряженных воздействий;
- вариативный (для всех этапов подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся на этапах базового и предпрофильного уровня используются в основном следующие методы:

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств футболистов. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-взрывных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (тренажер, лестница, и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения. При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения. Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 % (Филимонов, 1989).

Скорость и методы развития

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося футболом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции. Сложные реакции: 1. Реакция на движущийся объект 2. Реакция выбора Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек.

Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;
- выбрать план действий;
- начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д. Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

Методика развития быстроты(скорости) одиночного движения и частоты Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком 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", "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 углом 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д. 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" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром тесте (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. Игра в баскетбол по упрощенным правилам

Методические указания к развитию быстроты

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно в облегченных. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца. Выносливость и методы ее развития Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести выполнять упражнения в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности идет смена упражнения каждую минуту. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. Специальная выносливость – не только способность выполнять упражнения с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости футболиста:

- 1 этап – развитие ОВ;
- этап – образование специального фундамента для выносливости;
- этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие ОВ. В таких видах, как футбол, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС - 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время. В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема,

повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен. упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости. Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений; укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- упражнения с мячом или скоростно – силовые упражнения, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости. Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ. Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной. Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах. Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию

3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы. Обучение футболом является многосторонним. Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в футболе:

- легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитие выносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;

- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: - развитие силы, скоростносиловых качеств (упражнения со штангой, гириями, перекладина, брусья);

- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки развитие тактического мышления;

- акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;

- специализированные игровые комплексы. Базовые варианты для разработки игр заданий

Комплекс игр-заданий по освоению реакции в различных положениях. Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры.

Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

- отступать можно (нельзя);

- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется.

Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям. При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

3.1.5 В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка. Тактическая подготовка
- Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, аффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных: действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой, партнеров по обороне.

**1. Комплекс организационно - педагогических условий
программы «Футбол»
Учебный план
1-6 годов обучения**

N 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 объём часов		1296	108	192	972	20	4	216	216	216	216	216	216
1.	Обязательные предметные области	972	-	-	-	-	-	162	162	162	162	162	162
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	192	-	-	-	-	-	32	32	32	32	32	32
1.2	Общая физическая подготовка	390	-	-	390	-	-	65	65	65	65	65	65
1.3	Вид спорта «Футбол»	390	-	-	390	-	-	65	65	65	65	65	65
2.	Вариативные предметные области	192	-	-	192	-	-	32	32	32	32	32	32
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	192	-	-	-	-	-	32	32	32	32	32	32
3.	Теоретические занятия	192	-	192	-	-	-	32	32	32	32	32	32
4.	Практические занятия	972	-	-	-	-	-	162	162	162	162	162	162
4.1.	Тренировочные мероприятия	972	-	-	-	-	-	162	162	162	162	162	162
5.	Самостоятельная работа	108	108	-	-	-	-	18	18	18	18	18	18
6.	Аттестация	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
6.1.	Промежуточная аттестация	20	-	-	-	20	-	4	4	4	4	4	-

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Го	Сентябрь	29.	Октябрь	27.	Ноябрь	Декабрь	29.	Январь	26.	Февраль	23.	Март	30.	Апрель	Май			Вс ег о			
	01-07 08-14 15-21 22-28		06-12 13-19 20-26		03-09 10-16 17-23 24-30 01-07 08-14 15-21 22-28			05-11 12-18 19-25		02-08 09-15 16-22		02-08 09-15 16-22 23-29		06-12 13-19 20-26	04-10 11-17 18-24 25-31	Теорети ческие занятия	Практич еские занятия	Самосто ятельна я работа	Пром. аттестац ия	Итогова я аттестац ия	
1	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	6п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	4п	2ч4п	2ч4п	32	162	18	4	.	216
2	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	6п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	4п	2ч4п	2ч4п	32	162	18	4	.	216
3	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	6п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	4п	2ч4п	2ч4п	32	162	18	4	.	216
4	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	6п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	4п	2ч4п	2ч4п	32	162	18	4	.	216
5	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	6п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	4п	2ч4п	2ч4п	32	162	18	4	.	216
6	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	6п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	2ч4п	4п	2ч4п	2ч4п	32	162	18	.	4	216
																192	972	108	20	4	1296

Условные
обозначения

Теоретические
занятия

Практические
занятия

Самостоятельная
работа

Промежуточная
аттестация

Итоговая
аттестация

Каникул

Т

П

С

Э

Ш

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (216 час. -72 дня) 2 год обучения (216 час. -72 дня) 3 год обучения (216 час. -72 дня) 4 год обучения (216 час. -72 дня) 5 год обучения (216 час. -72 дня) 6 год обучения (216 час. -72 дня)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября для всех обучающихся
	31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Входная- сентябрь, октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май, в конце каждого года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	В конце 6 года обучения - май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<i>Площадь зала: 40/30</i> <i>- ворота, фишки, турники, гимнастические скамейки, тренажёры</i>
Информационное обеспечение Ссылки:	<i>- аудио</i> <i>- видео</i> <i>- фото</i>
Кадровое обеспечение	Тренеры-преподаватели с профильным средне-специальным и высшим образованием

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: Для перевода на следующий уровень обучающиеся каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов.

Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического (тренерского) совета, в порядке исключения, переводятся на следующий уровень. Не выполнившему контрольные нормативы футболисту предоставляется право тренироваться на прежнем уровне.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 2.3.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова, Методика «Креативность личности» Д. Джонсона Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта учащихся	
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких Ссылка:
Уровень теоретической подготовки учащихся	Приложение № 1
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Уровень практической подготовки	Приложение № 2

**Оценочные материалы
уровня практической подготовки**

Приложение № 2

**Нормативы общей физической подготовки
группа 1 года обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	6,8	5,6	5,0
		Бег 60 м.	11,8	11,6	11,4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек)	10,2	9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	112	147	167

**Нормативы общей физической подготовки
группа 2 года обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	6,6	5,3	4,9

		Бег 60 м.	11,4	11,2	11,0
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек)	10,0	9,0	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	122	152	177

**Нормативы общей физической подготовки
группа 3 года обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	5,4	5,2	4,8
		Бег 60 м.	11,0	10,9	10,6
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,0	8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	132	160	170

**Нормативы общей физической подготовки
группа 4 года обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	5,0	4,8	4,6
		15 м. с ходу	2,4	2,2	2,0
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек)	8,6	8,3	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	160	170	180

**Нормативы по технической подготовке
для зачисления в группу 4 года обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		1	2	3
1	Жонглирование мячом (полных раз)	10	11	12
2	Бег 30 м с мячом (секунд)	7,2	7,0	6,8
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	11	12
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	23	24	25

5	Бросок мяча рукой на дальность (для вратаря м.)	10	11	12
---	--	----	----	----

**Нормативы общей физической подготовки
5 года обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	4,8	4,6	4,4
		15 м. с ходу	2,2	2,0	1,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек)	7,9	7,7	7,5
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см)	180	200	220

**Нормативы по технической подготовке
5 года обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1	Жонглирование мячом (полных раз)	14	15	16
2	Бег 30 м с мячом (секунд)	6,4	6,2	6,0
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	12	13	14
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	26	27	28
5	Бросок мяча рукой на дальность (для вратаря м.)	14	15	16

**Нормативы общей физической подготовки
6 года обучения**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			Оценки		
			3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	4,6	4,4	4,2
		15 м. с ходу	2,0	1,8	1,6
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м. (сек)	7,7	7,5	7,3
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см)	20	220	225

**Нормативы по технической подготовке
6 года обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1	Жонглирование мячом (полных раз)	15	16	17
2	Бег 30 м с мячом (секунд)	6,0	5,8	5,6
3	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	13	14	15
4	Удары по мячу ногой на дальность (м.)	27	28	29
5	Бросок мяча рукой на дальность (для вратаря м.)	16	17	18

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Презентация
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности

Дидактические материалы: ссылка на папку

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016
3. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра-Спорт, 2017.
4. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019
5. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015
6. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях, учебное пособие, Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н., 2014
7. Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. "Основы психологии спорта и физической культуры" 2017
8. Ден Бланк "IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча" Москва 2017
9. Старостин, А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: Высшая школа, 2014
10. Крис Большая энциклопедия футбола / ред. Хант, Крис. - М.: АСТ, 2014

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846707

Владелец Очиров Валерий Жугдурович

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024