

**Муниципальное образование «Селенгинский район» Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение «Селенгинское районное управление образованием»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района**

Принята на педагогическом совете протокол №11 от 28.09.2020 г. МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района	«Утверждено» Приказом № 92/1 от 28 сентября 2020 г. Директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района  А.Д. Ринчинов
--	--

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Мини-футбол»
(базовый уровень сложности)**

Срок реализации 6 лет

Разработчик: тренеры-преподаватели Очиров Ж.Д., Данзанов Э.Д.

Рецензенты: Гармаев В.Б. к.п.н., доцент кафедры СДиТ, ФФКСиТ, БГУ им. Д.Банзарова
Ринчинов А.Д. директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района

г. Гусиноозерск
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Воспитательная и профориентационная работа
5. Система контроля
6. Перечень информационного обеспечения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа спортивной направленности по виду спорта мини-футбол (далее – Программа) для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района (далее – ДЮСШ) разработана на основании: - Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939;

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №147)

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в избранном виде спорта и подготовку к освоению углубленного уровня сложности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий уровень сложности обучения - базовый

Базовый уровень сложности , срок обучения – 6 лет.

Программа по мини-футболу имеет спортивную направленность и оказывает содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения

нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки, призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки учащегося по данному направлению.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Характеристика вида спорта

Характеристика вида спорта «футбол»: Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой

деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27 в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по уровням и годам обучения по мини футболу

Уровень сложности обучения-базовый					
Годы обучения:					
1	2	3	4	5	6
8 лет	9	10	11	12	13

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

Минимальное количество обучающихся в группах. Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

Уровень сложности обучения -базовый					
Годы обучения:					
1	2	3	4	5	6
15 человек	14 чел.	12 чел.	10 чел.	10чел.	8 чел.

Срок обучения

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет для базового уровня. Продолжительность занятий в группах - 3 раза в неделю по 2 академических часа. Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава школы, санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Планируемые результаты освоения программы

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по футболу.

Основными критериями оценки работы групп по футболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- уровень освоения занимающимися элементов техники футбола;
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися;

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Кроме того, учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей).

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 42 недели в год: 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Срок реализации программы рассчитан на 6 лет. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

Занятия начинаются с 8:30 и заканчиваются не позднее 18:00. Годовая нагрузка – 252 часов; недельная – 6 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Академический час составляет 45 мин. Состав группы – 27 человек.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

№	Разделы	Уровень сложности – базовый		
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения
1	Теория и методика физической культуры и спорта	15%- 38ч	15%-50ч	15%-63ч
2	Общая физическая подготовка	40%-101ч	40%-134ч	40%-168ч
3	Избранный вид спорта	20%- 50ч	20%-67ч	20%-84ч
4	Специальная физическая подготовка	15%-38ч	15%-50ч	15%-63ч
5	Самостоятельная работа	10% -25ч	10%-34ч	10%-42ч
	ИТОГО	252	336	420

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 15% - 25% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 45% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме 30% от общего объема;

–организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

-организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

- Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

- Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

- Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга

- Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

- Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.

-Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

1.1. Учебный план

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15% -37,8 ч
1.2	Общая физическая подготовка	25%- 63 ч
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4	Вид спорта	30%- 75, 6 ч
1.5	Основы профессионального самоопределения	-
2. Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%- 37,8 ч
2.2	Судейская подготовка	-
2.3	Развитие творческого мышления	5%- 12,6 ч
2.4	Специальные навыки	5%- 12,6 ч
2.5	Спортивное и специальное борудование	5%- 12,6 ч

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта .

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

2. «Общая физическая подготовка»;

- «Общая физическая подготовка»;

3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Технико-тактическая подготовка» -

«Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

4. «Специальная физическая подготовка»:

- «Специальная физическая подготовка».

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Срок реализации программы 6 лет .

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

1.Календарный учебный график. (в приложении)

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	83	7	8	8	8	9	9	8	8	7	9		3
1.3. Вид спорта	91	7	9	9	9	9	9	10	9	8	7		5
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3		3
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	8	2	2							2	2		
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

2. План учебного процесса (в приложении)

3. Расписание тренировочных учебных занятий 2020-2021 учебный год

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Кол-во часов в неделю
Базовый уровень 1 год обучения 1 группа	15:00-16:30		15:00-16:30					3 ч
Базовый уровень 1 год обучения 2 группа		15:00-16:30		15:00-16:30				3 ч

1.2.Методическая часть

1.Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Методическая часть образовательной программы содержит:

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на базовом уровне:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) 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. Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: • регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации,

муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация; • организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; • организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку

2.Рабочая программа по предметным областям.

Обязательные предметные области-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

2.1.Теоретические основы физической культуры и спорта:

Б-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите 14 Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Возникновение игры в футбол. Футбол - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. – Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы техники изучаемых приемов игры.
- Понятие о физической подготовке.
- Техника безопасности на занятиях футболом, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила игры в футбол.
- Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Футбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.

- Систематическое занятие спортом (футболом).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства гандболиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий футболом. Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:
 - Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
 - Футбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
 - Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.
 - Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
 - Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
 - Техника-основа спортивного мастерства футболиста. Характеристика 15 изучаемых приемов.
 - Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
 - Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий футболом.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского футбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. – Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, – функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с

расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

- Понятие о массаже.

- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства футболистов.

- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

- Понятие о специальной физической подготовленности.

- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Техника безопасности.

- Развитие детского, юношеского спорта.

- Школьные спартакиады, чемпионаты России.

- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях гандболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).

- Основы спортивного массажа.

- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.

- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.

– Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, 16 оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Участие Российских футболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития футбола в России.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание.

– Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

– Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований

1.1. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий (беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим учащимся его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и

внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут.

1.2.Общая физическая подготовка. Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны.

В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений:

- (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) ;
- упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты);
- прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.);
- беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.);

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению - поэтому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме:

- упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок;
- вращательные движения туловищем;

- вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуются - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

2.1. Вид спорта. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их можно на месте или в движении на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

2.1.1. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить все разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8х5, 12х8, 15х10 метров и т.д. в разных составах 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5), время игры каждой пары составов 3-5 минут. Учебно-тренировочные занятия проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (10х20, 20х30). Основными формами подготовки, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч No4) В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых приемов

может быть расширен. На первых годах обучения (8-9 лет) учащихся знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

- ударам по мячу ногой;
- удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу;
- удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- удары внешней частью подъема;
- выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. - удары на точность в определенную цель;
- остановкам мяча ногой;
- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении;
- остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча;
- остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.
- ведению мяча;
- ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
- ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения;
- ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. - обманными движениями «ложный замах на удар», «выпад в сторону» ;
- отбору мяча;
- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде;
- вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).

Для детей 10-12 лет характерно дальнейшее совершенствование функциональной деятельности организма. В этом возрасте главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. Основным средством подготовки по-прежнему остаются игры, приспособленные к возрастным возможностям занимающихся. Чтобы формирование навыков проходило правильно, необходимо, прежде всего, уменьшать вес и размеры используемого инвентаря, например, уменьшать размеры ворот в футболе. Можно также снижать нагрузку,

сокращая размеры площадки, время игры и увеличивая количество перерывов в игре. К техническим аспектам обучения на данном этапе, добавляется: Удары по мячу головой (с 10 лет). Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

2.1.2.Тактическая подготовка. Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

2.1.3. Тактика защиты

1. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

3. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях. Наряду с практическим овладением техникой и тактикой в 10-12 летнем возрасте следует начинать систематическое изучение правил и теории игры.

2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Тема 1.Вводное занятие. Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2.Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3.Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе, городе и области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических

взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3. Объёмы учебных нагрузок

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности- базовый					
	1год обучения	2год обучения	3год обучения	4год обучения	5год обучения	6год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420
Общее количество занятий в год	126	126	168	168	210	210

4. Методические материалы

№	Раздел программ	Форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результатов
1	Теоретические основы физической культуры спорта	Изучение нового материала Закрепление нового материала Фронтальная работа	Словесные методы: рассказ, описание, объяснение. Методы зрительной наглядности: демонстрация движений, демонстрация наглядных пособий	Применение аудиовизуальных средств. Макет футбольной площадки. Планшет. Периодическая печать. Конспекты занятий.	Текущий контроль. Итоговый контроль
2	Общая физическая подготовка Подготовка к различным видам спорта и	В подготовительной части учебно-тренировочного занятия Этап начального заучивания	Метод игрового закрепления Метод целостного заучивания	Скамейки, стойки, ячи набивные, турник, скакалки, боксёрские перчатки, боксёрские перчатки.	Текущий контроль. Оперативный контроль. Предварительный контроль Итоговый контроль

	одвижные игры	техники действий. Стадия формирования навыка и формирование двигательного умения. Начальный этап обучения) зания.	пражнений.Метод обучения действиям по астям. Метод упражнения со гандартной и еременной агрузками. Методы упражнения комбинированно о типа. Игровые етоды.		
3	Вид спорта	Изучение ового атериала. акрепление и овершенствов ние технико-актических авыков.	Фронтальная абота. ндивидуальная абота. Методы овесного оздействия: ассказ, бьяснение, писание, оманда, казание, азбор, мечение, овесная ценка. Методы аглядного оздействия, оказ (демонстрация) вижений. Игровые етоды. рактические етоды: метод трогого егламентирован ого упражнения; етод елостного азучивания упражнения;	Спортивное борудование: утбольное поле, утбольные ворота, онусы, разметочные ишки, оординационная естница. Спортивный нвентарь: утбольные мячи, етка для мячей, акидки спортивные, асос, секундомер, висток	Текущий контроль. Оперативный контроль. Итоговый контроль.

			етод обучения ействиям по астям		
4	Физкультурные и спортивные мероприятия, тестации	Мероприятия учреждения, муниципальные соревнования, областные соревнования, олимпиады, контрольные игры, прохождение тестации	Соревновательный метод	Спортивное оборудование: футбольное поле, футбольные ворота, футбольные ворота меньшего размера, флажки, мячи, разметочные линии. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, сетка для мячей, бейсбольные биты, секундомер, висток.	Текущий контроль. Этапный контроль.
5	Медицинское обследование	Посещение врача, терапевта, врача кардиолога. Регулярное наблюдение у медицинских работников учреждения		Медицинские весы, медицинская карта учащегося.	Врачебный контроль

5. Методы выявления отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые

психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

6. Требования по технике безопасности в процессе реализации образовательной программы

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во

время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

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

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающие опасные факторы: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.3. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности). оказания профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

-выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в МБОУ Жаргалантуйская ООШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в

развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);

- Воспитание в процессе спортивной деятельности;

- Индивидуальный подход;

- Воспитание в коллективе и через коллектив;

- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);

- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);

- Профессиональные качества (волевые, физические);

- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;

- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в МБОУ Жаргалантуйская ООШ включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Основные формы воспитательной работы:

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- Показательные выступления;
- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
- Оформление стендов в отделениях по виду спорта, выпуск стенгазет, фотомонтажей о результатах деятельности отделения и о знаменательных датах;
- Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- Индивидуальные консультации с родителями;
- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

1.4. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль спортивной подготовки футболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (30 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, м.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3

	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, л-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча,	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча	12	10	6	11	7	12	8

Комплексное) аров	Кол-во	13	15	7	16	8	18	10
		14	20	11	22	13	25	15
		15	24	16	27	18	30	20
		16	28	19	31	22	35	25
		17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий		12			2	1	3	2
		13	2	1	3	2	4	3
		14	3	2	4	3	5	4
		15	4	3	5	4	6	5
		16	5	4	6	5	7	6
		17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и ар в ворота, с.		12					+	+
		13					+	+
		14					+	+
		15					+	+
		16					+	+
		17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

1.5. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Годик М. А., Бронзов Г. Л., Котенко Н. В., В., Малышев В. Н., Кулин Н. А., Российский. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва, 2011 г.
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
3. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. - Типичные игровые ситуации. Ситуация, в которых выполняют удары по воротам ногой из штрафной площади после ведения мяча. (Теория и практика футбола. - 2000 г. - №3. - С.5-6).
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап

6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действия с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001г. - 100с.
7. Голомазов С.В., Русанов А., Чирва Б.Г. Типичные игровые ситуации. Направления голевых передач и области, из которых они выполняются с игры в зоне атаки. Теория и практика футбола. - 2001 г. - №1. с.6.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов; Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 5. - М., РГАФК, 1998г. - 55с.
9. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 1976г.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. - М. СпортАкадемПресс, 2000. - 80 с.
11. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983г.
12. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
13. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).
14. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболиста. 2-е изд., переработано и дополнено. Здоровье, 1984 г.
15. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1981 г.

Интернет-ресурсы:

1. http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p_page=2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793>- Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/-Планы> конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
7. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-> Отбор юных футболистов;
8. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
9. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
10. [http://ru.scribd.com/doc/119893555/-](http://ru.scribd.com/doc/119893555/) Основы подготовки футболистов;