

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по игровому виду спорта
«ФУТБОЛ»
Базовый и углубленный уровни сложности**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская**

Срок реализации программы (8 лет) - 2022-2030 гг.

Авторы: Унярха М.Е. – заместитель директора по УВР
МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Ерохин Д.А. – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ
ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская

Рецензенты:

Лысенко А.В. – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Губенко А.И. – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская.

Колмыков И.М. – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская

**ст. Старощербиновская
2022 год**

СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «31» августа 2022 года
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «26» ноября 2022 года № 202

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом современных тенденций развития футбола на основе передового опыта обучения и тренировки спортсменов в футболе, результатов научных исследований по вопросам спортивной подготовки, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены и психологии.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в футболе, включая содержание учебного материала по предметным областям, методические материалы, систему контроля, зачетные требования и перечень информационного обеспечения.

Содержание

1	Пояснительная записка	4
1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
2	Характеристика вида спорта (футбола) и его особенности	6
3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	8
4	Минимальное количество обучающихся в группах	9
5	Срок обучения	10
6	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	11
7	Условия реализации образовательной программы	14
2	Учебный план	18
2	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по годам обучения	16
2	Учебная нагрузка	17
3	План учебного процесса	18
4	Календарный учебный график	19
3	Расписание учебных занятий	20
3	Методическая часть	23
3	Методика и содержание работы по предметным областям	24
3	Рабочие программы по предметным областям	27
3	Объемы учебных нагрузок	30
4	Методические материалы	30
3	Методы выявления и отбора одаренных детей	33
6	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	34
4	План воспитательной и профориентационной работы	38
4	План воспитательной работы	38
4	План профориентационной работы	40
5	Система контроля и зачетные требования	51
5	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	53
5	Перечень тестов (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	53
5	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	55
6	Перечень информационного обеспечения	58
6	Список литературы (не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет)	66
6	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	68
7	Приложение	68

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Образовательная программа сформирована с учетом особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 4 Федерального закона от 11.03.2007 № 20-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

приказа Министерства спорта РФ от 11.09.2013 № 940-П «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.09.2014 № 940-П «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (далее - приказ Минспорта России от 21.09.2014 № 940-П);

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2014 № 1040-П «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (далее - Приказ Минспорта России от 27.12.2014 № 1040-П);

приказа Минобрнауки России от 29.03.2014 № 1040-П «О неотложных мерах по организации летнего отдыха детей и подростков в 2014 году»;

содержания Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 28.05.2014 № 840-П;

приказа Министерства спорта РФ от 11.09.2013 № 940-П «Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО»;

СанПиН 2.2.1.24.001.01 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.04.2014 № 14 (зарегистрирован Минюстом России, регистрационный № 24004);

требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методов контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизиологических, возрастных и индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся.

Данная программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации образовательной программы являются

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

формирование 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.

Основными принципами программы служат:

комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов образовательного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности физических нагрузок, позитивную динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора организационных подходов и двигательных заданий для решения поставленных задач;

возрастная адекватность образовательной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным, психическим и гендерным возможностям обучающихся.

Общая направленность образовательного процесса характеризуется

соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры, ознакомлением, изучением, совершенствованием;

расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

повышением интенсивности занятий;

организацией образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

1.2. Характеристика вида спорта (футбола) и его особенности

Футбол(англ. **ф**ножной мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела(кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название(англ. **ф**было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби(англ. **ф**В 1860-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. **ф**), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах уже в качестве самостоятельного слова.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 18 годом. Где Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. В результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии. Датой рождения футбола считается 18 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам). История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте и в Германии, и в Китае были игры похожие на футбол. Самая удачная из них называлась харпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, харпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 5 минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённость не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 5 минут и указывается в регламенте соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар.

В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Футбольный судья обязан

- контролировать соблюдение правил игры,
- контролировать ход матча, следить за временем игры,
- обеспечить соответствие используемых мячей требованиям,
- обеспечить соответствие экипировки игроков требованиям,

- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- обеспечить отсутствие на поле посторонних лиц
- предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, вовремя или после него.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 5 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (тайм по 5 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удастся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча. Поворотам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Футбол способствует развитию молодых людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких важных черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Футбол — игра многогранная. Наблюдая за действиями футболистов с трибун стадионов, мы восхищаемся красотой и размахом этой игры. Участвуя в футбольном матче, мы получаем удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать строптивый круглый мяч, от удачного взаимодействия с партнерами.

В соответствии с ч.2 статьи 73 №201-З «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет)

Минимальный возраст для зачисления на II год углубленного уровня обучения 14 лет. Допускается набор детей более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям как на II год обучения (не младше 12 лет).

Уровень сложности	Годобучения	Минимальный возраст детей для зачисления, лет
Базовый	2	8
	3	9
	5	12
Углубленный	2	4

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 2017г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»)

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ № 111 от 11.06.2014 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2014 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др.) Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения утверждено Положением МБУ ДО ДЮСШ ст. Староцербиновская.

Таблица Минимальное количество обучающихся в группах

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группах
Базовый	1	4
	2	4
	3	4
Углубленный	1	2

1.5. Срок обучения

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год обучения	Базовый уровень сложности	14	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		14	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
3-й год обучения		14	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
4-й год обучения		14	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
5-й год обучения		14	20	10	Выполнение нормативов по ОФП
6-й год обучения		14	20	10	Выполнение нормативов по ОФП
7-й год обучения	Углубленный уровень сложности	12	15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
8-й год обучения					

Весь период обучения по данной образовательной программе составляет (восемь) лет (шесть) на базовом уровне и (два) года на углубленном.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий)
- б) разница в возрасте не должна превышать трех лет (по году рождения)
- в) максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы

Количество занятий в неделю – от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1 года обучения (ББ1), от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 2 годов обучения (ББ2), от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 3 годов обучения (ББ3), от 3 до 4 раз в неделю для углубленного уровня 1 годов обучения (У1), от 3 до 4 раз в неделю для углубленного уровня 2 годов обучения (У2), от 3 до 4 раз в неделю для углубленного уровня 3 годов обучения (У3).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Образовательная организация обеспечивает набор (индивидуальный отбор) занимающихся ежегодно:

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, не позднее октября текущего года;

- в иных случаях в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

(Для обучающихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет)

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом уровне являются:

- знания истории развития спорта;
- знания места и роли физической культуры в современном обществе;
- знания 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;
- наличие осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на углубленном уровне служат:

- знание истории развития избранного вида спорта – футбола;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта-футболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта – футболом.

- знание основ спортивного питания.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая физическая подготовка» на базовом уровне являются

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости 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 (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – футболом;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня служат:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий избранным видом спорта – футболом;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта – футболом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня служат:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – футбола;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – футбола;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта – футболе;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта – футболом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта – футболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для углубленного уровня служат:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – футбола;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – футболу;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – футболом;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта – футболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта – футбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта – футболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня служат:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей.

-освоение квалификационных требований спортивного судьи,предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта–футболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками избранного вида спорта – футбола

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – футболу,

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страхования и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений

1.7. Условия реализации образовательной программы

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин². Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей³, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.08.2017 № 69 «О регистрации и утверждении СанПиН 2.4.1.3040-17 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»», зарегистрированным Минюстом России № 58000/2017/03-001/2017-001.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 6 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план многолетней подготовки обучающихся-это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разде-

лов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики футбола. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 1 учебный год.

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/углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДО ДЮСШ ст. Старошербиновская осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 81 Федерального закона.

При составлении учебного плана предусматриваются:

занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппами и индивидуально);

минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 4 до 14 дней (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

участие в соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся;

промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, сдача контрольных нормативов, дистанционное обучение.

При составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;

- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Специальные навыки.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица №1)

учебный план (образец утвержден Приложение №1), учебная нагрузка (Таблица №2), план учебного процесса (Таблица №3), календарный учебный график, включающий теоретические и занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица №4), расписание учебных занятий (Таблица №5).

1.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Таблица №1

Разделы	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Теоретические основы физической культуры и спорта	10%/28 ч	10%/37 ч	10%/46 ч	10%/56 ч.
Общая физическая подготовка	0%	0%	0%	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	15%/83 ч.
Вид спорта «Футбол»	30%/83 ч	30%/110 ч	30%/138 ч	30%/166 ч.
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	20%/110 ч.
Вариативная предметная об-	30%/82	30%/111 ч	30%/138 ч	22%/137 ч

ласть	ч			
ИТОГО:	276	368	460	552

Таблица № 2

1.2. Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4
Общее количество часов в год	276	8	460	552
Общее количество тренировок в год	138	8	230	184

Таблица № 3

1.3. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные заня- тия (в часах)		Распределение по годам обучения							
			Теоре- Тические	Прак- тические	1-й год (6ч./нед)	2-й год (6ч./нед)	3-й год (8ч./нед.)	4-й год (8ч./нед)	5-й год (10ч./нед)	6-й год(10ч./нед)	7-й год (12ч/нед)	8-й год (12ч/нед)
	Общий объем часов	3312	430	2882	276	276	368	368	460	460	552	552
1	Обязательные предметные области	2472	430	2042	194	194	257	257	322	322	415	415
1.1	Теория	430	430	-	28	28	37	37	46	46	56	56
1.2	Общая физическая подготовка	662	-	662	83	83	110	110	138	138	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подго- товка	166	-	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1.4	Вид спорта «Футбол»	994	-	994	83	83	110	110	138	138	166	166
1.4.1	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	731	-	731	69	69	84	84	102	102	115	114
1.4.2	<i>Участие в соревнованиях</i>	116	-	116	0	0	10	10	18	18	26	26
1.4.3	<i>Психологическая подготовка</i>	82	-	82	6	6	8	8	10	10	17	17
1.4.4	<i>Контрольно-переводные испытания</i>	28	-	28	4	4	4	4	4	4	4	-
1.4.5	<i>Итоговая аттестация</i>	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
1.4.6	<i>Медицинское обследование</i>	32	-	32	4	4	4	4	4	4	4	4
1.5	Основы профессионального самоопреде- ления	220	-	220	-	-	-	-	-	-	110	110
2	Вариативные предметные области	840	-	840	82	82	111	111	138	138	137	137
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	382	-	382	40	40	55	55	68	68	40	40
2.2.	<i>Специальные навыки</i>	384	-	384	42	42	56	56	70	70	60	60
2.3	<i>Судейская подготовка</i>	74	-	74	-	-	-	-	-	-	37	37

Таблица № 4

1.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график													Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические (аудиторные) занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26		20	24	240	8	4	-		276
2-й год	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26		20	24	240	8	4	-		276
3-й год	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36		26	32	322	10	4	-		368
4-й год	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36		26	32	322	10	4	-		368
5-й год	42	40	44	44	42	38	42	44	44	44		36	40	404	12	4	-		460
6-й год	42	40	44	44	42	38	42	44	44	44		36	40	404	12	4	-		460
7-й год	50	50	52	52	52	48	50	52	52	54		40	49	485	14	4	-		552
8-й год	50	50	52	52	52	48	50	52	52	54		40	44	485	14	4	5		552

Условные обозначения: Т- теоретические знания П – Практические знания С – самостоятельная работа Э –промежуточная аттестация А – итоговая аттестация СМ – спортивные мероприятия

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старощербиновская
от «__» _____ 2020 года № ____

1.5. Расписание учебных занятий
на _____ / _____ учебный год (первое или второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» реализуется преимущественно в основных формах теоретического обучения: лекций, бесед, докладов, сообщений, разбора и установки на игру. Преимущественной организационной формой служит фронтально-групповая. Практическая реализация осуществляется как в начальной части тренировочного занятия, продолжительностью 10 минут, так и в течение całego занятия, проводимого в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т.п.) приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей, а также в виде самостоятельной работы обучающихся.

Содержание данной предметной области включает:

- историю развития спорта;
- роль и место физической культуры и спорта в современном обществе;
- профилактику травматизма и требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- историю развития спорта и футбола в частности;
- основы личной и спортивной гигиены;
- мотивационную составляющую отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- основы здорового образа жизни, включающие рациональный режим дня, правила закаливания и здорового питания.

История развития спорта. Понятие «спорт» в узком и широком смысле. История возникновения спорта как общественного явления. Олимпийские игры до н.э. их программа и особенности проведения. Пьер дэ Кубертен – автор возрождения Олимпийских игр. Современное олимпийское движение. Современные реестры видов спорта. Современные системы соревнований в различных видах спорта.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами футбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

История развития ИВС – футбола. История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Футбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие футбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в ме-

ждународных соревнованиях. Проблемы футбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие футбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Футболисты Кубани на международной арене. Современное состояние кубанского футбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием футбола.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Закон РФ «О физической культуре и спорте». Профессиональные стандарты в области спорта «Спортсмен», «Тренер» и др. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Законодательные и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

Правила игры в футбол. Основные правила классического футбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра вратаря. Правила замены игроков. Основные правила мини-футбола. Основные правила пляжного футбола. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Основы спортивной подготовки. Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика. Организующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения футболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

Сведения о строении и функциях организма человека. Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Основы спортивного питания. Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный футбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Требования техники безопасности при занятиях футболом. Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка футболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Разбор и установка на игру. Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команды соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

3.1.2. Методика и содержание работы по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Предметная область «основы профессионального самоопределения» реализуется только на углубленном уровне в процессе тренировочных занятий, спортивных соревнований и мероприятий, также учебной практики и подготовке к ней обучающихся. Посредством естественных и специально создаваемых условий и двигательных заданий формируются такие социально-значимые качества личности, как ответственность, активность, целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации. Организационными формами освоения данной предметной области являются индивидуально-групповые поручения и коллективно-массовые мероприятия (соревнования, физкультурно-массовые мероприятия и др.).

4. Методика и содержание работы по предметным областям

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

Этапы 1-го, 2-го, 3-го годов обучения (базовый уровень сложности)

Основная цель обучения: Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся. Основные задачи обучения:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание к специфике занятий футболом;

4) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

5) формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самообороны (кувырки, повороты, колеса и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Первые годы обучения наиболее важные, так как именно в эти годы обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких других годах обучения, имеет опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На первых годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На первых годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами годы обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С

самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля.

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок ⁴⁵⁶ 4-5-6 года обучения (базовый уровень сложности).

Основная цель обучения: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

Основные задачи.

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

Воздание устойчивого интереса к занятиям футболом;

Обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;

Формирование социально-значимых качеств личности;

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

Приобретение соревновательного опыта.

Основные средства обучения

общеразвивающие упражнения;

комплексы специально подготовительных упражнений;

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала футбола

подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления обучения 4й и 5й года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта.

Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнения, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля.

Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях 7й года обучения (углубленный уровень сложности).

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основная цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;

Совершенствование техники игры в футбол и специальных физических качеств;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, профессиональная подготовка обучающихся.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Программный материал по предметным областям

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения;

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз, угол в исходном положении лежа, сидя, разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки;

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе;

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, стримплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе.

Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полу-присяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях.

Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 10 до 100 метров. Бег 10 км.

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 100 метров из различных исходных положений.

Эстафеты с элементами старта.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под углом 30-45 градусов. Бег змейкой между расставленными в разном положении стойками.

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость) Переменный бег на дистанции

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления до вратаря. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера) Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на метр за последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Тоже с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с даром поворотам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 3 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега.

Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Техническая и тактическая подготовка (для 1-го, 2-го, 3-го годов обучения)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком. Удары 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. Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча. 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.

Ведение 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.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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. 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.

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.

Тактика защиты.

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.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Техническая и тактическая подготовка (для 4-го, 5-го, 6-го годов обучения)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты) Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

ты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Техническая и тактическая подготовка (для 7-8-го годов обучения)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и спадением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрывая единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на вратаря. Остановка внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на расстоянии, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, атак же внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численно превосходящего соперника. Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и использованием персональной, зонной, комбинированной защиты.

Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в

соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Планируемые показатели соревновательной деятельности. Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

4.2. Методика и содержание работы по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических тренировочных занятий, а также в ходе самостоятельной подготовки обучающихся. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой соревновательный. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх.

Содержание предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» составляют, относительно первой части, элементы легкой атлетики: бег, прыжки, метания и т.д.; гимнастики: выпады, махи, кувырки, перекаты и т.д.; баскетбола: ведение, передача

чи, броски мяча, игровые взаимодействия, футбола и других. В содержание второй части входит большое число разнообразных подвижных игр «салки» (одиночные, в парах, тройках) «невод», «борьба за мяч», «выбивание», «пятнашки мячом», «борьба за мяч», «пятнашки с ведением», «сохрани мяч», «защита укреплений», «точно в цель» и другие, а также их всевозможные варианты.

4.3. Методика и содержание работы по предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня

Предметная область «Судейская подготовка» реализуется в процессе теоретического освоения обучающимися правил игры в футбол, основ судейства соревнований по данному виду спорта, в ходе разработки обязательной проектной и отчетной документации относительно судейского обслуживания соревнований, а также в процессе судейской практики на тренировочных занятиях, двусторонних, контрольных и официальных матчей. Содержание данной предметной области составляют: правила игры в футбол, судейские жесты и терминология, обязательные разделы положения и отчета о соревнованиях и их характеристика, обязанности судей, обслуживающих соревнования по футболу, а также методика выполнения ими своих служебных обязанностей.

Судейская подготовка: Б-1г.о., Б-2г.о., Б-3г.о.

- 1 Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

Б - 5г.о.:

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

Участие в судействе учебных игр/совместно с тренером/.

Б – 6 г.о.

Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе.

Оказание помощи своим товарищам во владении игровыми приемами. Умение исправить ошибки.

Судейство учебных игр/самостоятельно/.

Умение вести протокол соревнований.

4.4. Методика и содержание работы по предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Предметная область «Специальные навыки» реализуется преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами являются фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимися двигательных заданий специальной направленности: скоростной выносливости, силовой выносливости, специально-координационной (точность передач и бросков мяча). Целевая направленность определяет место этих упражнений в тренировочном занятии, микроцикле, периоде и этапе подготовки, а также методику их использования. Так, двигательные задания силовой выносливости выполняются, как правило, в конце тренировочного занятия, скоростной выносливости – в середине и конце, а координационной выносливости – в середине. Данная предметная область

включает также специальные задания, направленные на формирование у обучающихся специальных навыков игровых, инструкторских, судейских, проектных и аналитических.

4.5. Рабочие программы по предметным областям

4.5.1. Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (те- мы)	Общий объем часов	Базовый уровень						Углубленный			
			Год обучения									
			1	2	3	4	5	6	1	2		
1	История развития спорта	16	2	2	3	3	3	3	-	-		-
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	14	2	2	2	2	3	3	-	-	-	-
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	16	1	1	3	3	4	4	-	-	-	-
4	Основы личной и общественной гигиены	16	2	2	3	3	3	3	-	-	-	-
5	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни	16	2	2	3	3	3	3	-	-	-	-
6	Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	18	2	2	3	3	4	4	-	-	-	-
7	Посещение в качестве зрителя спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий.	130	10	10	11	11	12	12	16	16		
8	Разбор и установка на игру	178	7	7	9	9	14	14	24	24		
9	История развития ИВС – футбола	10	-	-	-	-	-	-	3	3		
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	-	-	-	-	-	-	3	3		
11	Этика спорта	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
12	Общероссийские и международные анти-допинговые правила	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
13	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в избранном виде спорта – футболе	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
14	Возрастные особенности детей и подростков. Влияние занятий футболом	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
15	Основы питания в спорте	8	-	-	-	-	-	-	2	2		
	Всего	464	28	28	37	37	46	46	56	56		

4.5.2. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения			
			1	2		
1	Участие в соревнованиях	200	40	40		
2	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	60	20	20		
3	Инструкторская практика	100	24	24		
3.1	Подача строевых команд и распоряжений	16	8	8	-	-
3.2	Разработка плана и проведение разминки	16	8	8	-	-
3.3	Разработка плана и проведение тренировочного занятия или его части	16	8	8	-	-
3.4	Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	32	-	-		
3.5	Представление и руководство командой на соревнованиях	20	-	-		
	Всего	360	84	84		

4.5.3. Рабочая программа по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1	Силовые способности	108	12	12	18	18	24	24
2	Скоростные способности	114	13	13	20	20	24	24
3	Координационные способности	140	20	20	24	24	26	26
4	Общая выносливость	108	12	12	18	18	24	24
5	Гибкость	98	14	14	15	15	20	20
6	Скоростно-силовые способности (прыжки)	92	11	11	15	15	20	20
	Всего	660	82	82	110	110	138	138

4.5.4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Базовый уровень						Углубленный		
			Год обучения								
			1	2	3	4	5	6	1	2	
1	Гимнастика и акробатика	50	5	5	5	5	6	6	4	4	
2	Легкая атлетика	50	5	5	5	5	6	6	4	4	
3	Баскетбол	52	5	5	5	5	6	6	5	5	
4	Футбол	52	5	5	5	5	6	6	5	5	
5	Мини-футбол и пляжный	122	10	10	15	15	14	14	10	10	
6	Подвижные игры	172	10	10	20	20	30	30	12	12	
	Всего	498	40	40	55	55	68	68	40	40	

4.5.5. Рабочая программа по предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня

№ пп	Наименование раздела (темы)	Общий объем часов	Год обучения			
			1	2		
1	Правила футбола	28	12	12		

2	Жесты и терминология судей	20	8	8		
3	Положение о соревнованиях	20	-	-		
4	Отчет о соревнованиях	12	-	-		
5	Обязанности судьи-секундометриста	24	8	8		
6	Обязанности судьи-секретаря	28	8	8		
7	Обязанности судьи в поле	40	4	4		
	Всего	172	40	40		

4.6. Объемы учебных нагрузок

Таблица. Объемы учебных нагрузок на базовом уровне

Год обучения	Число учебных недель	Количество учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1	4	2	6	8	3	2
2	4	8	8	8	4	2
3	4	4	0	0	4	2

Таблица. Объемы учебных нагрузок на углубленном уровне

Год обучения	Число учебных недель	Количество учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1	4	2	2	8	4	2

4.7. Методические материалы

4.7.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную (продолжительность этой части должна составлять 20% общего времени тренировочного занятия), основную (60% общего времени) и заключительную (20% времени).

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 5 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий. Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям: а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 150 уд/мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность 80%.

В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении всократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам. От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть.

После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя. Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках. У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры, даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилен нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками, от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и

слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба.

В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе футбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры. При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений.

Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения.

Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе. В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кро-

ме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени. Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть.

Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки. Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом — выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

4.8. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.) соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

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

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

- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов-специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);

- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его, но и с учетом динамики ближайшего развития;

- преимущественная опора на валидные методы психодиагностики и спортивного тестирования.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Комплексный подход предполагает использование широкого спектра разнообразных методов:

- различные варианты метода наблюдения за детьми (в условиях школы, во внешкольной деятельности и т.п.);

- спортивно-педагогическое тестирование общей физической подготовленности;

- экспертное оценивание поведения детей учителями;

- проведение психодиагностического исследования с использованием различных психометрических методик.

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 качествах 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. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А 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.

4.9. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую темпе и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера, избегать столкновений, соблюдать заданный интервал и дистанцию.

При проведении занятий по футболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера преподавателя.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

-Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

-При случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

-При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

-При возникновении чрезвычайной ситуации на поле немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся, сообщить МЧС в службу безопасности.

-При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

-Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

-Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки мылом.

-Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

-К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

-Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения

-Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

-При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

-О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

-При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

-Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Требования безопасности перед началом соревнований.

-Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

-Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

-Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

-Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

-Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

-При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

-При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

-При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

-При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

-Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

-Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

-Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5. План воспитательной и профориентационной работы

5.2. План воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства • личный пример и педагогическое мастерство тренера • высокая организация учебно-тренировочного процесса • атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества • дружный коллектив • система морального стимулирования • наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия • торжественный прием вновь поступивших в школу, • проводы выпускников, • просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение, • регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся, • проведение тематических праздников, • встречи со знаменитыми спортсменами, • экскурсии, культпоходы в театры и на выставки, • тематические диспуты и беседы, • трудовые сборы и субботники, • оформление стендов и газет. Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися,
- профессиональную ориентацию обучающихся,
- творческую работу,

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1	Встреча с ветеранами войн	В течении года	Тренеры-преподаватели	
2	Встреча с ветеранами спорта	В течении года	Тренеры-преподаватели	
3	Участие в мероприятиях, посвященных:		Администрация, тренеры-преподаватели	
	Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ района	01-12 сентября		
	- Дню народного единства	4 ноября		
	- Дню Защитника Отечества	23 февраля		
	- День защиты детей	01 июня		
	- Дню Победы	09 мая		
	- Дню России	12 июля		
	- День работника физической культуры и спорта	11 августа		
4	Просмотр кинофильмов спортивной тематики	В течении года	Тренеры-преподаватели	
5	Соревнования по видам спорта «Малые Олимпийские игры»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
6	Проведение родительского собрания «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
7	Дискуссионная встреча «Уроки этики для детей и родителей»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
8	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	В течении года	Тренеры-преподаватели	
9	Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
10	Беседа «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена». Тренер. Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
1	Муниципальные турниры по футболу среди юношей «Кубок Главы администрации Щербиновского муницип.	В течении года	Администрация, тренеры-преподаватели	

	ципального района»			
2	Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей.	В течении года	Тренеры-преподаватели	
3	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
4	Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
5	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
6	Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященные 1 декабря - Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
7	Спортивный праздник «Добры молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества	23 февраля	Тренеры-преподаватели	
8	«Веселые старты» «Папа, мама, я – спортивная семья, посвященные празднованию 8 Марта	08 марта	Тренеры-преподаватели	
9	Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового самоопределения»	7 апреля	Тренеры-преподаватели	
10	Международный день семьи. Участие в районном спортивном празднике	8 июля	Тренеры-преподаватели	

5.3. План профориентационной работы

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1	Посещение спортивных соревнований	В течении года	Тренеры-преподаватели	
2	Посещение физкультурно-массовых мероприятий	В течении года	Тренеры-преподаватели	
3	Экскурсия в КГУФКСТ	В течении года	Тренеры-преподаватели	
4	Участие в проведение мастер-классов ведущими тренерами и спортсменами	В течении года	Тренеры-преподаватели	
5	Посещение музея спорта в КГУФКСТ	В течении года	Тренеры-преподаватели	
6	Выполнение индивидуальных заданий относительно самостоятельной подготовки и проведения части тренировочного занятия	В течении года	Тренеры-преподаватели	
7	Профориентация: участие детей в судействе соревнований	В течении года	Тренеры-преподаватели	
8	Беседа с детьми «Мой выбор профессии»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
9	Просмотр кинофильмов спортивной тематики	В течении года	Тренеры-преподаватели	

6. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1 Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

2 Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания, времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3 Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4 Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно-трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5 Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основной формой предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» контроль осуществляется в процессе учебных занятий в форме устного опроса, беседы, дискуссий.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы, качества теоретической и практической подготовленности обучающихся, уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Промежуточная аттестация воспитанников проводится в конце каждого учебного (тренировочного) года в период апреля-мая месяцев. Она осуществляется комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Промежуточная аттестация включает в себя тестирование физической и специальной подготовленности учащихся в соответствии с представленными в программе. Проведение аттестации предполагается в течение тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 5 минутной разминки, соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- гибкости;
- силовые;
- общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы комиссией, сформированной и утвержденной приказом директора ДЮСШ в соответствии с предварительно разработанным расписанием. Одновременно аттестацию может проходить лишь одна группа.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Программа тестирования относительно предметной области «общая физическая подготовка» базируется на требованиях действующего ВФС КГТО.

Таблица. Программа контроля относительно предметной области «Общая физическая подготовка» для зачисления в группы базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 13 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 30 м (не более 9 с)	Челночный бег 30 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)
	Тройной прыжок (не менее 6 см)	Тройной прыжок (не менее 6 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 2 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 10 м	Бег на 10 м

Таблица. Программа контроля относительно предметной области «Общая физическая подготовка» для зачисления в группы углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 5 м с высокого старта (не более 3 с)	Бег на 5 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 5 м схода (не более 2 с)	Бег на 5 м схода (не более 2 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 30 м схода (не более 4 с)	Бег на 30 м схода (не более 4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места

ства	менее 1 м)	(не менее 1 м)
	Тройной прыжок (не менее 6 м)	Тройной прыжок (не менее 5 м)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 2 м)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 1 м)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 1 м)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 6 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Методика выполнения двигательных заданий при проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Выполнение зачетных требований дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз.

При выполнении зачетных требований необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на показатели результативности (Таб.)

Таблица

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 значительное влияние;

2 среднее влияние;

1 незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3 года, а высших достижений – через 4 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов спортсменов в первые 3 года специализированной подготовки.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки

Бег 15, 30, 60 м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта

Бег 15, 30 м с хода (сек) – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 0,5 м с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (55), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок вверх с места (см) – Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руки или без взмаха.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) – Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки, зачет лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

Методика тестирования показателей специальной физической подготовки

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая

остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м) – Выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 0,9 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки

Для полевых игроков

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах, равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 16 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 17 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 0,9 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (0,9 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 0,9 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Для вратарей

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 0,9 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (м) – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

Примечание: 1 Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2 Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

Таблица Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы годов обучения предпрофессиональной подготовки.

№		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Быстрота									
1	Бег на 100 м	6.4 сек.	6.5 сек.	7.0 сек.	6.3 сек.	6.4 сек.	6.9 сек.	6.2 сек.	6.3 сек.	6.7 сек.
2	Бег на 200 м	11.6 сек.	11.7 сек.	12.1 сек.	11.5 сек.	11.6 сек.	12.0 сек.	11.4 сек.	11.3 сек.	11.9 сек.

3	Челночный бег 3 х 10 метров	9.0сек	9.1сек	9.9сек	8.9сек	9.0сек	9.7сек	8.8сек	8.9сек	9.5сек
	Скоростно-силовые									
4	Прыжок в длину с места	145см	140см	120см	150см	145см	125см	155см	150см	130см
5	Тройной прыжок с места	375см	370см	355см	380см	375см	360см	390см	380см	360см

Таблица Контрольные нормативы специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы подготовки предпрофессиональной подготовки

Тесты по специальной (технической) подготовке	Возраст, лет					
	1	2	3	4	5	6
Бег с мячом (не менее 3 касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам	6	5	4	3	6	3
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, не касаясь газона и приземляется за отметку, определенную нормативом	6	6	6	6	6	6
Удары на точность (дистанции 10 м после приема мяча ведущей ногой) Игрок получает передачу низом с расстояния 5 м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2х3 м) упражнение выполняется по 0 раз на каждое расстояние	2	3	4	5	6	7
Жонглирование. (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	6	0	0	6	6	0
Ведение мяча 10 м 5 сек Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии Бег между отметок 5 бега с левой стороны 2 с правой стороны)	4	0	6	0	9	9

Таблица. Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы 4, 5, 6, 7, 8 годов обучения предпрофессиональной подготовки.

ОФП	4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			8 год обучения		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота															
Бег на 15 м. с высокого старта	2.6 сек.	2.7сек.	2.8 сек.	2.6сек.	2.7 сек.	2.8сек.	2.5 сек.	2.6сек.	2.8 сек.	2.4сек.	2.5 сек.	2.8сек.	2.3сек.	2.4 сек.	2.8сек.
Бег на 15 м. с хода	2.2 сек.	2.3сек.	2.4 сек.	2.2сек.	2.3 сек.	2.4сек.	2.1 сек.	2.2сек.	2.4 сек.	2.0сек.	2.1 сек.	2.4сек.	2.0сек.	2.1 сек.	2.4сек.
Бег на 30 м. с высокого старта	4.7 сек.	4.8сек.	4.9 сек.	4.7сек.	4.8сек.	4.9сек.	4.6 сек.	4.7сек.	4.9 сек.	4.5сек.	4.6 сек.	4.9сек.	4.5сек.	4.6 сек.	4.9сек.
Бег на 30 м. с хода	4.4 сек.	4.5сек.	4.6сек.	4.4сек.	4.5сек.	4.6сек.	4.3 сек.	4.4 сек.	4.6 сек.	4.2сек.	4.3 сек.	4.6сек.	4.2сек.	4.3 сек.	4.6сек.
Скоростно-силовые															
Прыжок в длину с места	210см	200см	190см	210см	200см	190см	220см	210см	190см	230см	215см	190см	230см	215см	190см
Тройной прыжок с места	640см	630см	620см	640см	630см	620см	650см	640см	620см	660см	650см	620см	660см	650см	620см

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

- 1 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 с дополнениями и изменениями.
- 2 Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 94-ФЗ от 04.11.2018 с дополнениями и изменениями.
- 3 Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 11.01.2018 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- 4 Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 8 от 11.01.2018 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
- 5 Приказ Министерства спорта РФ № 9 от 11.01.2018 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- 6 Приказ Министерства просвещения РФ № 50 от 09.01.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 7 Рекомендации приказа Минспорта РФ № 50 от 11.01.2018 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 8 Методические рекомендации, Москва 2017 «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
- 9 СанПин 23 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.04.2017 зарегистрирован Минюстом России 17.04.2017 регистрационный № 54000-17.
- 10 Приказ Министерства спорта РФ от 11.01.2018 № 9 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
- 1 Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sport.gov.ru>
- 2 Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 312 с.
- 3 Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарей, ловли и отражения мячей "напротивоходе" и "над ватемп" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 488 с.
- 4 Жидков, Иван Евровсего. Все игроки. Все матчи. Все голы / Иван Жидков. - М.: АСТ, Астрель-СПб, 2018. - 312 с.
- 5 Загрянью фолла-М Молодая Гвардия, 2019. - 128 с.
- 6 Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2017. - 573 с.
- 7 Мелентьев, Валерий Футбольные финты, уловки, трюки / Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018. - 827 с.

8Симаков, В. И. Футбол. Простые комбинации / В. И. Симаков. - М: Физкультура и спорт, 2017. 4

9Футбол. Уроки лучшей игры-самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа! - М: ИЗДАТЕЛЬСТВО 'АСТ', 2015. 2 с

10Футбол. Энциклопедия. В 3 томах (комплект) / М: Человек, 2017. - 758 с

11Чирва, Б. Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б. Г. Чирва. - М: Спорт АкадемПресс, 2020. - 1 с

Перечень Интернет-ресурсов

1

2Олимпийский Комитет России;

3. ihf.info;

4. ru.wikipedia.org;

5. handball.in.ua;

6. sportcom.ru

7. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>

8. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

9. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств

1Видео по футболу | Физкультура

2Видео 1

3Видео уроки по футболу

4

5Видео обзор и повтор матчей по футболу

6

Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных футбольных команд