

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 27.08.2024 протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МАУДО СШ
Межгорье
 А.А. Ковалева
« 27 » 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

(Срок реализации программы – 3 года)

Разработчики программы:

Гридневская Дарья Максимовна,
Тренер-преподаватель по футболу

Межгорье, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения по стандартам.....	2
1.1. Характеристика вида спорта «футбол».....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	2
1.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	3
1.4. Объем программы.....	4
1.5. Основные формы осуществления спортивной подготовки	5
1.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».....	6
II. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	7
2.1. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.2. Требование к результатам программы.....	14
2.3. Оценка результатов освоения.....	15
2.4. Контрольные и контрольно-переводимые нормативы.....	15
2.5. Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	18
2.6. Техническая подготовка.....	20
2.7. Тактическая подготовка.....	26
2.8. Учебно-тематический план.....	28
III. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	32
3.1. Материально-техническая условия реализации программы.....	32
3.2. Кадровые условия реализации.....	34
3.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	35

I. Общие положения по стандартам.

1.1. Характеристика вида спорта «футбол».

Дополнительная общеобразовательная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) «Футбол» составлена для МАУДО СШ Межгорье, разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, опыта работы тренеров-преподавателей по футболу спортивных школ.

Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.

В первую очередь, от футболиста требуется:

- ☐ умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- ☐ мгновенная реакция;
- ☐ коммуникативность (социальный аспект);
- ☐ способность быстро принимать решения.

1.2. Цели программы

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Главная задача учебно-тренировочного процесса — формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, подготовка спортсменов высокой квалификации — резерва сборных команд.

Перед группами ставятся конкретные задачи:

- ☐ привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- ☐ укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- ☐ обеспечение общефизической подготовки;
- ☐ овладение основами игры в футбол;
- ☐ привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ☐ выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения;
- ☐ совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;

3. Повышение профессионального мастерства футболистов;
4. Способность преодолевать возникающие трудности;
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

1.3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей и подростков от 6 до 18 лет. Наполняемость групп на этапе СОГ 14 человек. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

СОГ 1 года обучения:

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

СОГ 2 года обучения:

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

СОГ 3 года обучения:

В спортивно оздоровительной группе третьего года обучения основными задачами являются:

- ☐ развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- ☐ расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков футболиста;
- ☐ развитие морально-волевых качеств;
- ☐ обеспечение психологической подготовленности;
- ☐ приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- ☐ подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- ☐ изучение теоретического материала;
- ☐ создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней ОФП, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- ☐ выполнения норм I юношеского разряда.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблицу 1.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
Спортивно-оздоровительная группа	3	6-18	от 14

1.4. Объем программы.

Программа спортивной подготовки МАУДО СШ Межгорье разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по футболу. В программе раскрывается: распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения: основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам подготовки, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу мероприятиями, инструкторская и судейская практика.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недели. (Таблица 2).

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этап нормативной подготовки	I	II	III
Количество часов в неделю	6-9	9	9

Количество часов в год	216-324	324	324
-------------------------------	---------	-----	-----

1.5. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- ☐ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- ☐ работа по индивидуальным планам;
- ☐ тренировочные сборы;
- ☐ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ☐ инструкторская и судейская практика;
- ☐ медико-восстановительные мероприятия;
- ☐ тестирование и контроль;
- ☐ просмотр учебных видеозаписей и соревнований по футболу;
- ☐ прохождение инструкторской и судейской практики;
- ☐ обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора;
- ☐ организации систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- ☐ четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- ☐ привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-воспитательной работы.

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по футболу представлены в Таблице №3.

Таблица 3.

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этап СОГ	
	До года	Свыше года
контрольные	3	4
основные	-	-

1.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки, желающее пройти спортивную подготовку, пройти медицинский осмотр, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах СОГ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команд субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

II. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу.

Рассматривая подготовку спортсменов по футболу как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- ☐ систему тренировки;
- ☐ систему соревнований;
- ☐ систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более 12 конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", по утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебных-тренировочных мероприятий в год			-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу.

Рассматривая подготовку спортсменов по футболу как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- ☐ систему тренировки;
- ☐ систему соревнований;
- ☐ систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более 12 конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Таблица 4.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивно- оздоровительной группы

		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
4.	Техническая подготовка(%)	45-52	43-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2

2.1. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы МАДОУ СШ Межгорье составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в 2023 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Юность» (Таблица 5).

Таблица 5.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и	В течении года

		проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	В течении года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,	В течении года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течении года

		взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; - Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	В течении года

2.2. Требования к результатам Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе СОГ:

- ☐ Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ☐ Повысить уровень физической подготовленности;
- ☐ Овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- ☐ Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ☐ Соблюдать антидопинговые правила;
- ☐ Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ☐ Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ☐ Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ☐ Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ☐ Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

☐ Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

☐ Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального образования на первом, втором и в третьем году;

☐ Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

☐ Принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных мероприятий.

2.3. Оценка результатов освоения.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

2.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы. Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы). Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Таблица 6.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этапе СОГ-1 по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3х10	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в	см	не менее		не менее	

	длину с места толчком двумя ногами		100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удары на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Таблица 7.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этапе СОГ-2 по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140

1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица 8.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этапе СОГ-3 по виду спорта «футбол».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	215

	толчком двумя ногами			
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд второй «спортивный разряд»			

2.5. Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма». Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости,

ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр. В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивном лагере, на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы». В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

☐ конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки;

☐ состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;

☐ общего режима деятельности, климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки. С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С тренировочной – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

2.6. Техническая подготовка.

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях.

Техника включает:

☐ передвижения;

☐ удары по мячу;

☐ остановки мяча;

☐ ведения мяча;

☐ финты;

☐ отбор мяча;

☐ вбрасывание мяча.

Для того чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней спортивной подготовки.

Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола.

Ведение мяча:

- ☐внутренней и внешней сторонами подъема;
- ☐с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- ☐с обводкой стоек;
- ☐с применением обманных движений;
- ☐с последующим ударом в цель;
- ☐после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- ☐одной ногой (стопой);
- ☐двумя ногами (стопами);
- ☐двумя ногами (бедрами);
- ☐с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- ☐с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- ☐головой;
- ☐с чередованием «стопа – бедро – голова».

Остановка мяча:

- ☐катящегося по газону с разной скоростью и под разными по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- ☐летающего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- ☐короткие, средние и длинные;
- ☐выполняемые разными частями стопы;
- ☐головой.

Если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

- а) неподвижен;
- б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу: Удары по неподвижному мячу:

- ☐после прямолинейного бега;
- ☐после зигзагообразного бега;
- ☐после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- ☐после имитации сопротивления партнера;
- ☐после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- ☐прямолинейное ведение и удар;
- ☐обводка стоек и удар;
- ☐обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- ☐после коротких, средних и длинных передач мяча;
- ☐после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- ☐ по летящему мячу;
- ☐ из-под прессинга;
- ☐ в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- ☐ завершение игровых эпизодов;
- ☐ штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча.

Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

- ☐ Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- ☐ Катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- ☐ Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;
- ☐ Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;
- ☐ Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- ☐ Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении.

В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- ☐ «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы;
- ☐ Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;
- ☐ Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;
- ☐ Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе;

□ Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника;

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д. Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Введение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки 49 (конусы), поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки (конусы), делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом, наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Введение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Введение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота, то же, но левой ногой, то же, но попеременно то правой, то левой ногой. Введение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой.

По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером. Введение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер. Введение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Введение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Изучение техники ударов по мячу.

Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему:

☐ Выполнить по 10 стартов;

☐ Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы;

☐ В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу;

☐ В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы;

☐ В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар. Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага. Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8–10 м по воротам. Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом. Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

Передачи мяча.

☐ В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

☐ В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

☐ Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м – 2 тайма по 5 мин.

Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях.

В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

☐ Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

«Связки» технических приемов.

☐ Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

☐ Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

☐ Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

☐ Расстояние между двумя партнерами 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Обучение удару по мячу с полулета.

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

☐ Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

☐ Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

☐ Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

☐ Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м х 20м в двое ворот применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

☐ Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

☐ Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча».

☐ Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

☐ Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

☐ Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

☐ Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии в 8–10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

☐ Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

☐ Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

☐ Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

☐ С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

2.7. Тактическая подготовка

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям:

☐ оценивать расстановку сил (своих и противника);

☐ определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите;
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста;
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов;
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и

соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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 (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных техникотактических приёмов;
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11;
3. Определение игровых амплуа игроков;
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- ☐ Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча;
- ☐ Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом;
- ☐ Групповые технические в защите и в нападении действия.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

- ☐ Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков);
- ☐ Индивидуальные тактические действия с мячом;

☐ Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).

Темы теоретической подготовки тактики защиты:

☐ Индивидуальные тактические действия;

☐ Групповые тактические действия;

☐ Тактика тактические вратаря.

2.8. Учебно-тематический план.

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения по всем крупным темам. В общем виде годовой тематический план — это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий, и расчет необходимого для них времени. Тематический план содержит следующие разделы, которые отображены в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап СОГ	Всего на этапе СОГ до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈280/499		
	Основы техника безопасности при выполнении упражнений по футболу	≈23/41	сентябрь	Инструктажи по поведению в зале. Инструктажи по поведению на спортивных площадках. Оказание первой помощи пострадавшим
	Физическая культура и спорт в России	≈23/41	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу
	Футбол в России и за рубежом	≈23/41	ноябрь	История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического

				воспитания. Спортивные биографии лучших российских футболистов
	Строение и функции организма человека	≈23/41	декабрь	Строение и функции различных систем организма человека. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.
	Основы спортивной тренировки	≈23/41	январь	Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов.
	Правила соревнований по футболу	≈23/41	февраль	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.
	Основы методики обучения	≈23/41	март	Понятие об учебно- тренировочном процессе. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация технических приемов тренером. Показ тактических действий.

			Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.
Планирование спортивной подготовки	≈23/41	апрель	Понятие об управлении тренировочным процессом. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.
Основные средства восстановления	≈23/41	май	Современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена. Сегодня это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсмена.
Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание	≈23/41	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Физическая	≈23/41	июль	Понятие о физической

подготовка футболистов			подготовке футболистов. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.
Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни	≈23/41	август	Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, и с колоссальными перегрузками

III. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2

17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя
			1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки		
				Этап СОГ		
				Первый год	Второй год	Третий год
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальном пользовании					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап СОГ	
				количеств о	срок эксплуата ции(лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1
3	Костюм ветрозащитный или	штук	на обучающегося	-	-

	костюм тренировочный утепленный				
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-

3.2. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России от 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кадровый потенциал школы составляют административно-управленческий и тренерский аппарат:

тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать информационно-методические и иные ресурсы для реализации программы; инструкторы-методисты; директор и его заместители.

3.3. Информационно-методические условия реализации

Программы. Список литературных источников:

1. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. Котенко Н.В.. – М.: Олимпия, 2007;
2. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Просвещение. Москва, 2011;
3. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. От 28.12.2022);
4. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, 2014;
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. - 272 с.;
6. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.. – М.: Человек, 2010. 176 с.;
7. Тренировка юных футболистов, Варюшин, В.В.М.: Физическая культура, 2007;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденные Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации;
9. Футбол. Правила. Проспект, 2016.