****

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ пп | НАИМЕНОВАНИЕ | Стр. |
|  | ГЛАВА 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Характеристика программы | 3 |
| 1.2. | Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения | 3 |
| 1.2.1. | Характеристика баскетбола как средства физического воспитания |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах | 4 |
|  | ГЛАВА II. Учебный план | 8 |
|  | ГЛАВА III. Методическая часть | 23 |
| 3.1. | Организационно-методические условия реализации программ | 23 |
| 3.2. | Организационно-методические подходы к реализации содержания программы | 23 |
| 3.2.1. | Средства, методы спортивной тренировки | 23 |
| 3.2.2. | Структура тренировочного занятия | 24 |
| 3.2.3. | Медицинское обеспечение | 24 |
| 3.3. | Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу | 25 |
| 3.3.1 | Общие требования безопасности | 26 |
| 3.3.2. | Правила поведения на занятиях и соревнованиях | 26 |
| 3.3.3. | Соблюдение санитарных правил и норм | 26 |
| 3.3.4. | Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях | 27 |
| 3.3.5. | Требования безопасности по окончании занятий | 27 |
| 3.4. | Объёмы максимальных тренировочных нагрузок | 28 |
|  | ГЛАВА IV. Система контроля и зачётные требования |  |
| 4.1. | Основные определения | 28 |
| 4.2. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы | 29 |
| 4.3. | Методические указания для приёма контрольно-переводных  нормативов в рамках промежуточной аттестации | 30 |
| 4.4. | Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы | 32 |
|  | Глава V. Перечень информационного обеспечения. |  |
| 5.1. | Нормативные документы | 33 |
| 5.2. | Методическая литература | 34 |
| 5.3. | Перечень интернет ресурсов | 35 |

Пояснительная записка  
(обоснование)

* 1. **Характеристика программы**

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа в области физической культуры и спорта по футболу (далее - Программа) направлена на:

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и физического развития;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – футбол;
* подготовка к освоению программы спортивной подготовки, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
  1. **Характеристика избранного вида спорта  
     его отличительные особенности и специфика организации обучения**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ. которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

* 1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды),  
     минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано для освоения на двух этапах спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки **НП** (до 3 лет);
* тренировочный этап **ТГ** (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (до 2 –х лет) и период углубленной специализации (3 года).

По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с [частью 15 статьи 60](consultantplus://offline/ref=850BB1FF3E344596F8A3096AC9FE363E83D7D54AD0AF7985E6BAB088772EDD652FAD11CEEF95CA76A8o0G) Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Программа рассчитана на 8 лет (до 3 лет - начальная подготовка (НП); до 5 лет - тренировочный этап (ТГ), и рекомендуется для освоения детьми и под­ростками от 8 до 18 лет в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих по­ступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессио­нальные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями.

* Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства.

**Формирование групп и основные задачи решаемые на этапах подготовки:**

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группу следую­щего года обучения производится решением Педагогического совета на основании результатов промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки)

Основные задачи, **решаемые** на этапе:

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, прошедшие индивидуальный отбор, желающие зани­маться спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность эта­па 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разносто­роннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на трени­ровочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта футбол;
* всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы формируются на кон­курсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, про­явивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизи­ческой, специальной и технической подготовке. Продолжительность этапа – 4-5 лет.

Основные задачи подготовки:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

Группы тренировочного этапа формируются из практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую на­чальную подготовку объёмом не менее 2 лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке установленных программой.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых даётся в ходе текущего контроля и промежу­точной аттестации.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса.

формы организации тренировочного процесса:

* тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам осуществляется по решению педагогического совета (на основании представления малого методического (тренерского) совета) в отношении наиболее мо­тивированных, проявивших особые способности учащихся, для обучающихся с удлинённым на 1 год сроком обучения, а также для всех обучающихся на период их активного летнего отдыха.

**Планирование учебного материала в годичных циклах.**

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в футболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов первого года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки футболиста. В связи с этим, первый год обучения можно разде­лить на три этапа:

* этап отбора и комплектования учебных групп (1 мес.);
* этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.);
* этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Под­готовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения для групп начальной подготовки и 1-2-й годы обучения для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предус­матривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), пере­ходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

* Подготовительный период (сентябрь - январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникно­вения спортивной формы и ее становления.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим, более вы­соким тренировочным и соревновательным нагрузкам, теоре­тическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики волейбола.

* Основная задача спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль - июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют главные сорев­нования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, ре­шаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств игрока, приобретение инструкторских и судейских навыков.
* В переходном периоде (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различ­ных профилактических и лечебных мероприятий, обеспечение активного отдыха спортсменов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств, повышение координационных возмож­ностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й, 4-й, 5-й годы обучения) носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - октябрь, январь - март), два соревновательных (ноябрь - декабрь, апрель - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение не­скольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжи  тельность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1 | 8-10 | 15-25 |
| 2 | 9-11 | 14-20 |
| 3 | 10-12 | 14-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 10-12 | 14 |
| 2 | 11-13 | 14 |
| 3 | 12-14 | 12 |
| 4 | 13-15 | 12 |
| 5 | 14-16 | 12 |

**Педагогическая целесообразность программы обусловлена:**

* тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по футболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приу­чить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных ре­зультатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

Программа разработана на основе:

* ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Минспорта РФ от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»;

Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требова­ний к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей — СанПиН 2.4.4.3172-14;

Устава образовательной организации;

**Новизна программы** заключается в интеграции подходов, реализованных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол, типовых программах разных авторов с учётом требований Федерального за­кона от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» и условий конкретного образовательного (тренировочного) процесса.

**Цель программы:** создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможно­му для них уровню личностного развития средствами избранного вида спорта, выявления, развития и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта (футбол).

**Задачи программы:**

* сформировать и развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
* сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**II. Учебный план**

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении фе­деральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим програм­мам». Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям реализуется в форме тренировочных занятий и рассчитан на 46 недель.

Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спор­тивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется в рамках плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочим планом-графиком тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико-тактическая и психологиче­ская подготовка», и т.д. осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол (приложение №4 к Феде­ральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол).

Приложение N 4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта футбол

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния | |
| Скоростные способности | 3 | Значительное влияние |
| Мышечная сила | 2 | Среднее влияние |
| Вестибулярная устойчивость | 2 | Значительное влияние |
| Выносливость | 3 | Среднее влияние |
| Гибкость | 2 | Незначительное влияние |
| Координационные способности | 2 | Значительное влияние |
| Телосложение | 1 | Значительное влияние |

**ОБЪЁМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы и годы спортивной подготовки | Этап начальной подготовки (НП) | | | Тренировочный этап - (ТГ) | | | | | За период освоения программы |
| **До 1 года** | **Свыше года** | | **Начальной специализации (до 2-х лет)** | | **Углублённой специализации (свыше 2 лет)** | | |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***Кол-во часов*** | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | **4600** |
| Текущий контроль и промежуточная аттестация  (\*время на проведение входит в общее время на освоение соответствующей образовательной области) | КПН по ОФП и СФП | КПН по ОФП и СФП | КПН по ОФП и  СФП | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке | КПН по ОФП СФП и технической подготовке |  |

**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по футболу.** Объём учебных занятий по предметным областям (на 46 недель).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | **ИТОГО по программе** |
| Этап начальной подготовки (НП) | | | | | | Тренировочный этап - (ТГ) | | | | | | | | | |
|
| **До 1 года** | | **Свыше года** | | | | **Начальная специализация (до 2-х лет)** | | | | **Углублённая специализация (свыше 2 лет)** | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| % | Часы | % | часы | % | Часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 28 | 10 | 37 | 10 | 37 | 10 | 55 | 10 | 55 | 10 | 83 | 10 | 83 | 10 | 83 | **461** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 55 | 18 | 66 | 18 | 66 | 17 | 94 | 17 | 94 | 15 | 124 | 10 | 83 | 10 | 83 | **665** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | 33 | 12 | 44 | 12 | 44 | 13 | 72 | 13 | 72 | 14 | 116 | 12 | 99 | 12 | 99 | **579** |
| 4 | Избранный вид спорта: | 50 | 138 | 52 | 191 | 52 | 191 | 52 | 287 | 52 | 287 | 53 | 439 | 60 | 497 | 60 | 497 | **2527** |
| 4.1. | *техническая подготовка* | *27* | 74 | *27* | *99* | *27* | *99* | *24* | *133* | *24* | *133* | *23* | *190* | *22* | *182* | *22* | *182* | ***1092*** |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *10* | 28 | *11* | *40* | *11* | *40* | *14* | *77* | *14* | *77* | *15* | *125* | *18* | *149* | *18* | *149* | ***685*** |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *8* | 22 | *10* | *37* | *11* | *37* | *11* | *60* | *11* | *60* | *12* | *99* | *16* | *132* | *16* | *132* | ***579*** |
| 4.4. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *5* | 14 | *4* | *15* | *4* | *15* | *3* | *17* | *3* | *17* | *3* | *25* | *4* | *34* | *4* | *34* | ***171*** |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 8 | 22 | 8 | 30 | 8 | 30 | 8 | 44 | 8 | 44 | 8 | 66 | 8 | 66 | 8 | 66 | **368** |
|  | ***ИТОГО:*** | 100 | 276 | 100 | 368 | 100 | 368 | 100 | 552 | 100 | 552 | 100 | 828 | 100 | 828 | 100 | 828 | **4600** |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1) по дополнительной предпрофессиональной программе по ФУТБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 33 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 138 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***74*** | ***7*** | ***7*** | ***6*** | ***6*** | ***7*** | ***6*** | ***8*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***6*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***28*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***22*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***14*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 22 |
|  | ИТОГО: | 276 | 24 | 24 | 24 | 24 | 18 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 20 | 22 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки второго года обучения (НП-2) по дополнительной предпрофессиональной программе по ФУТБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 37 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 66 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 3 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 191 | 17 | 18 | 18 | 16 | 17 | 20 | 17 | 18 | 17 | 19 | 14 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***99*** | ***9*** | ***8*** | ***8*** | ***10*** | ***9*** | ***9*** | ***10*** | ***9*** | ***10*** | ***8*** | ***9*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***40*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***2*** | ***4*** | ***5*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***2*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***37*** | ***3*** | ***4*** | ***4*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***4*** | ***2*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***15*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 29 |
|  | ИТОГО: | 368 | 33 | 33 | 33 | 30 | 27 | 33 | 30 | 33 | 33 | 33 | 21 | 29 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для этапа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3) по дополнительной предпрофессиональной программе по ФУТБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 37 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 66 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 3 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 191 | 17 | 18 | 18 | 16 | 17 | 20 | 17 | 18 | 17 | 19 | 14 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***99*** | ***9*** | ***8*** | ***8*** | ***10*** | ***9*** | ***9*** | ***10*** | ***9*** | ***10*** | ***8*** | ***9*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***40*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***2*** | ***4*** | ***5*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***2*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***37*** | ***3*** | ***4*** | ***4*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***4*** | ***2*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***15*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***1*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 29 |
|  | ИТОГО: | 368 | 33 | 33 | 33 | 30 | 27 | 33 | 30 | 33 | 33 | 33 | 21 | 29 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ПЕРВОГО года обучения (ТГ-1) по дополнительной предпрофессиональной программе по ФУТБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 55 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 4 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 72 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 2 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 287 | 29 | 29 | 29 | 28 | 19 | 27 | 29 | 28 | 29 | 28 | 12 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***133*** | ***13*** | ***13*** | ***13*** | ***14*** | ***8*** | ***12*** | ***13*** | ***13*** | ***14*** | ***14*** | ***6*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***77*** | ***8*** | ***8*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***7*** | ***8*** | ***7*** | ***3*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***60*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***4*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***2*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***17*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 44 |
|  | ИТОГО: | 552 | 50 | 50 | 50 | 50 | 34 | 52 | 50 | 52 | 50 | 50 | 20 | 44 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ВТОРОГО года обучения (ТГ-2) по дополнительной предпрофессиональной программе по ФУТБОЛУ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 55 | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 7 | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 4 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 72 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 2 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 287 | 29 | 29 | 29 | 28 | 19 | 27 | 29 | 28 | 29 | 28 | 12 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***133*** | ***13*** | ***13*** | ***13*** | ***14*** | ***8*** | ***12*** | ***13*** | ***13*** | ***14*** | ***14*** | ***6*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***77*** | ***8*** | ***8*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***7*** | ***8*** | ***7*** | ***3*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***60*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***4*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***6*** | ***2*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***17*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** | ***1*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 44 |
|  | ИТОГО: | 552 | 50 | 50 | 50 | 50 | 34 | 52 | 50 | 52 | 50 | 50 | 20 | 44 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ТРЕТЬЕГО года обучения (ТГ-3) по дополнительной предпрофессиональной программе и спорта по ФУТБОЛУ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 124 | 12 | 12 | 12 | 12 | 7 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 7 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 116 | 11 | 11 | 11 | 11 | 7 | 13 | 11 | 11 | 12 | 11 | 7 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 439 | 41 | 41 | 41 | 41 | 35 | 41 | 41 | 41 | 42 | 41 | 34 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***190*** | ***17*** | ***17*** | ***17*** | ***17*** | ***18*** | ***16*** | ***18*** | ***18*** | ***16*** | ***17*** | ***19*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***125*** | ***12*** | ***12*** | ***12*** | ***12*** | ***8*** | ***12*** | ***12*** | ***12*** | ***13*** | ***13*** | ***7*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***99*** | ***10*** | ***10*** | ***10*** | ***10*** | ***6*** | ***10*** | ***9*** | ***9*** | ***10*** | ***9*** | ***6*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***25*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***3*** | ***2*** | ***2*** | ***3*** | ***2*** | ***2*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 66 |
|  | ИТОГО: | 828 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 75 | 72 | 72 | 75 | 72 | 54 | 66 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ЧЕТВЁРТОГО года обучения (ТГ-4) по дополнительной предпрофессиональной программе по ФУТБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 99 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 497 | 47 | 47 | 47 | 47 | 36 | 49 | 47 | 47 | 49 | 47 | 34 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***182*** | ***17*** | ***17*** | ***17*** | ***17*** | ***16*** | ***16*** | ***17*** | ***17*** | ***16*** | ***17*** | ***15*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***149*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***11*** | ***15*** | ***14*** | ***14*** | ***15*** | ***14*** | ***10*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***132*** | ***13*** | ***13*** | ***13*** | ***13*** | ***6*** | ***14*** | ***13*** | ***13*** | ***14*** | ***13*** | ***7*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***34*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 66 |
|  | ИТОГО: | 828 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 75 | 72 | 72 | 75 | 72 | 54 | 66 |

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для тренировочного этапа подготовки ПЯТОГО года обучения (ТГ-5) по дополнительной предпрофессиональной программе**

**по ФУТБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел обучения | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | Самостоя-тельная работа в т.ч. по ИУП в условиях летних ТС |
| 1 | Теоретическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 99 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 |  |
| 4 | Избранный вид спорта: | 497 | 47 | 47 | 47 | 47 | 36 | 49 | 47 | 47 | 49 | 47 | 34 |  |
| ***4.1.*** | ***техническая подготовка*** | ***182*** | ***17*** | ***17*** | ***17*** | ***17*** | ***16*** | ***16*** | ***17*** | ***17*** | ***16*** | ***17*** | ***15*** |  |
| ***4.2.*** | ***тактическая, психологическая подготовка*** | ***149*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***11*** | ***15*** | ***14*** | ***14*** | ***15*** | ***14*** | ***10*** |  |
| ***4.3.*** | ***интегральная подготовка*** | ***132*** | ***13*** | ***13*** | ***13*** | ***13*** | ***6*** | ***14*** | ***13*** | ***13*** | ***14*** | ***13*** | ***7*** |  |
| ***4.4.*** | ***участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*** | ***34*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***3*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 66 |
|  | ИТОГО: | 828 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 75 | 72 | 72 | 75 | 72 | 54 | 66 |

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ: НАЧАЛЬНЫЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

по дополнительной предпрофессиональной программе в области

физической культуры и спорта по ФУТБОЛУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы/разделы обучения** | **Дидактические единицы**  **Начальный этап** | **Дидактические единицы**  **Тренировочный этап** |
| **1** | **Предметная область «Теоретическая подготовка»** | | |
| 1.1 | История развития избранного вида спорта | Происхождение футбола. Исторические корни. Родина футбола. Возникновение и развитие в России. Футбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. | Место и значение футбола Российской системе физического воспитания. История развития футбола в родном городе. Ведущие спортсмены го­рода, страны. Международные соревнования футболистов с участием Российских спортсменов. |
| 1.2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Способы укрепления здоровья.  Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины | Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режи­ме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спор­тивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека |
| 1.3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | Правила футбола, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу. | Понятие о ФЗ РФ об «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Рос­сийской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила |
| 1.4 | Основы спортивной подготовки | Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к заняти­ям футболом. Режим тренировочного процесса. Спортивная специа­лизация | Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целост­ность тренировочного процесса. |
| 1.5 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. | Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. |
| 1.6 | Гигиенические знания умения и навыки | Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических тре­бований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. | Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена по­лости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, облива­ние, душ, баня, купание). |
| 1.7 | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. | Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях за­каливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Зна­чение утренней зарядки, тренировки. |
| 1.8 | Основы спортивного питания | Питание спортсмена. Полезные продукты. | Особенности питания при занятиях футболом. Значение витаминов в питании спортсмена. |
| 1.9 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Правила использования инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий футболом. Экипировка в футболе. | Правила использования инвентаря. Футбольное поле. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда волейболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. |
| 1.10 | Требования техники безопасности | Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. | Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревно­ваниях. Оказание первой помощи пострадавшим. |
| **2** | **Предметная область «Общая физическая подготовка»** | | |
| 2.1 | Освоение комплексов физических упражнений | Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. | Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. |
| 2.2 | Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей | Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. | Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса. |
| 2.3 | Развитие основных физических качеств  (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта | Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.)  Сила: прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.  Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.  Выносливость:  Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). | Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.)  Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.  Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.  Выносливость:  Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). |
| **3** | **Предметная область «Специальная физическая подготовка»** | | |
| 3.1 | Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости | Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.  Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения.  Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения.  Игровая выносливость: игры с , уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между периодами выполнением прыжковых или беговых упражнений. | Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.  Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, тоже с падениями, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения.  Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения.  Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений. |
| 3.2 | Повышение индивидуального игрового мастерства | Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учётом индивидуальных особенностей по принципу универсализации. | Использования индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды. |
| **4** | **Предметная область «Избранный вид спорта»** | | |
| 4.1 | *Техническая подготовка (овладение основами техники)* | Техника передвижения:  Бег обычный, спиной вперед, скрестный, приставным шагом.  Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо. Вверх-влево, для вратарей- прыжки в сторону с падением «перекатом»  Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в сторону и назад, на месте и в движении.  Остановка во время бега выпадом и прыжком.   1. Владение мячом:   Удары по мячу ногой, удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру;  удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему навстречу мячу;  остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, ведение мяча,  ведение мяча: ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой, поочередно по прямой и по кругу, меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров. Изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.обманные движения (финты), отбор мяча,, вбрасывание мяча из-за боковой линии.  Техника игры вратаря:  Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу мяча, ловля катящегося и низко летящего навстречу. | Техника передвижения:  Различные сочетания приемов бега с прыжками. Поворотами, резкими остановками.  2. Владение мячом:  Удары по мячу ногой: удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся. прыгающему и летящему мячу. Удары носком и пяткой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.  Удары по мячу головой: удары средней и 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 короткие, средние и дальние расстояния (с различными направлениеями и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой: на точность вниз и верхом. Вперед и в стороны, на короткие и средние расстояния.. удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывком. С выполнением рывков и одновременно контролируя мяч. В обводкой движущихся и противодействующих соперников. Обманные движения (финты)Отбор мяча. Вбрасывание мяча.  Техника игры вратаря:  Ловля двумя руками снизу. Сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля на месте., в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность. |
| 4.2 | *Тактическая, психологическая подготовка (овладение основами тактики, развитие специальных психологических качеств)* | Тактика нападения:  - индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на поле, умение ориентироваться. реагировать на действия партнеров 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 мяча. Определение игровой ситуации, применение различных видов обводки;  - групповые действия: взаимодействие двух и более игроков, точная и своевременная передача мяча. Комбинация «игра в стенку» .  Тактика защиты:  - индивидуальные действия: правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока, осущесвление «закрывания», выбор момента и способа действия для перехвата мяча, оценивание игровой ситуации.  - групповые действия: противодействие комбинации «стенка», взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.  Тактика вратаря:  - выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш мяча от своих ворот, введение мяча в игру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи ворот. | Тактика нападения:  - индивидуальные действия: маневрирование на поле, выбор решения данной игровой ситуации;  - групповые действия: взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач, игра в одно касание, смена флангов атаки , правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника, совершенствование игровых и стандартных ситуаций;  - командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной технической системе, взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.  Тактика защиты:  - индивидуальные действия- совершенствование «закрывания». «перехвата», отбора мяча.  - групповые действия – совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры»;  - командные действия: организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной. Зонной и комбинированной защиты, быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.  *Тактика вратаря:*  - выбор места (в штрафной зоне) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот, руководство игрой партнеров при обороне, организация атаки при вводе мяча в игру. |
| 4.3 | *Интегральная подготовка* | Чередование упражнений: для развития физических качеств с различными с разными способами перемещений;, технических приёмов в различный сочетаниях. Многократное выполнение: технических приёмов подряд, тактических действий подряд.. Задания в игры по технике и тактике. | Чередование упражнений: для развития физических качеств с различными с разными способами перемещений;, технических приёмов в различный сочетаниях. Многократное выполнение: технических приёмов подряд, тактических действий подряд. Задания в игры по технике и тактике. |
| 4.4 | *Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, к качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования. Судейство на учебных играх.  Участие в соревнованиях: контроль­ных – 1-2 раза в год , основные - 1 раз в год. | Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей.  Участие в соревнованиях: кон­трольных – 1-3 раза в год, отборочных - 1 раз в год, основ­ных - 2 раза в год. |
| 5. | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | -В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.  -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);  -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка» | -В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.  -Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);  -Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка» |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

По цели соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищ­ными, массовыми.

Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации и спортсмена.

Отборочные- проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сбор­ных команд.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

Главные соревнования определяются в установленном порядке органами управления физической культуры и спорта.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| до года | свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контрольные | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр | 12 | 15 | 15 | 24 | 30 | 32 | 34 | 36 |

Таким образом, общий объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, по учебному плану, является оптимальным, поскольку составляет в среднем 61,3% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу. Данные показатели соответствуют ФГТ (приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении фе­деральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим програм­мам»).

Воспитательная работа, как компонент содержания образования:

Цель: содействовать воспитанию интереса к занятиям волейболом посредством развития познавательной ак­тивности, положительных морально-нравственных устоев, кондиционных и координационных способностей, ком­муникативных навыков и социальной активности.

Направления воспитательной работы:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового пове­дения; профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, нарко­тических средств и психотропных веществ и других одурманивающих веществ;

- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников спортивной школы, города, области и РФ;

- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;

- патриотическое воспитание;

- участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей;

- поддержание и развитие традиций спортивной школы.

Формы воспитательной работы: участие в социально значимых акциях, социально-образовательных проектах.

**III. Методическая часть**

* 1. **Организационно-методические условия реализации программы**

Используемые педагогические и спортивные технологии:

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения;

- метод проблемно-структурного моделирования мультмедиа соревнований;

* 1. **Организационно-методические подходы к реализации содержания программы**
     1. Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

* словесные (беседа, рассказ, объяснение);
* наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б)практические:

* метод строго регламентированного упражнения;
* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств;
* игровой метод;
* соревновательный метод.
  + 1. Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключи­тельной, подготовительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий про­ведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;

- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную реф­лекторную возбудимость;

- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;

- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся пос­тепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Ин­тенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности зани­мающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические при­емы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно перехо­дить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстанов­ления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не то­ропливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

* + 1. Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

* систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
* оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
* профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
* восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Углубленное медицинское обследование обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторон­ней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спор­тсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая;

* проведение морфометрического обследования;
* проведение общего клинического обследования;
* проведение лабораторно-инструментального обследования;
* оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
* проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
* оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
* выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
* выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
* прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
* определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
* медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле трениро­вок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с це­лью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

**Допуск к тренировочным занятиям:**

Этап начальной подготовки

Зачисление в группы начальной подготовки (первый год обучения) проводится на основании заключения врача о состоянии здоровья и возможности заниматься избранным видом спорта.

Тренировочный этап

УМО зачисленных в группы тренировочного этапа прово­дится специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (каби­нетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследова­ний программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленно­сти тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

* 1. **Техника безопасности при занятиях футболом.**

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются следующими инструкциями (в зависимости от места проведения тренировочных занятий) по технике безопасности:

* НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ
* НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ
* НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
* НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Факт ознакомления обучающихся с данными инструкциями фиксируется тренером-преподавателем в журналах учёта групповых занятий.

Занятия футболом сопряжены с риском повышенного травматизма. Для того чтобы свести такой риск к минимуму, обучающиеся должны соблюдать элементарные правила техники безопасности.

Причинами травм может быть нарушение и несоблюдение соответствующих организационных и медицинских требований санитарно-гигиенического режима со стороны тренера или обучающихся, при проведении занятий.

Тренер обязан обеспечить выполнение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу. Он должен уметь проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

На занятиях необходимо придерживаться определённых правил, обязательных для всех обучающихся. Это, прежде всего, чёткая организация тренировочного процесса и высокая дисциплина всех обучающихся.

* + 1. **Общие требования безопасности**

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе футболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

* К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.
* При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
* При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
* Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
* При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.
* О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
* В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
* Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
  + 1. **Требования безопасности перед началом занятий.**
* Тщательно проветрить спортивный зал.
* Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
* Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
* Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
* Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
* Перед началом основной части тренировки необходимо провести разминку.
  + 1. **Требования безопасности во время занятий**
* Занятия в зале проходят согласно расписанию.
* Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
* При занятиях футболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;

-неправильное обучение технике физических упражнений;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

* На занятиях футболом **запрещается:**
* находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
* начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя;
* брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя:
* категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.
  + 1. **Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях**
* При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
* При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
* При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
  + 1. **Требования безопасности по окончании занятий**
* Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
* Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
* Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по-возможности принять душ.
  1. **Объёмы максимальных тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Год обучения | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Общее количество часов в год | Количество тренировок в неделю | Общее количество тренировок в год |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 1 | 6 | 276 | 3 | 138 |
| Свыше одного года | 2 | 8 | 368 | 4 | 184 |
| 3 | 8 | 368 | 4 | 184 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации до 2-х лет | 1 | 12 | 552 | 6 | 276 |
| 2 | 12 | 552 | 6 |
| Углублённой специальзации свыше 2-х лет | 3 | 18 | 828 | 6 | 276 |
| 4 | 18 | 828 | 6 |
| 5 | 18 | 828 | 6 |

**IV. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Основные определения:**

- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по окончании учебного года; Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;

- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;

-о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

- **контрольные нормативы**- форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта» ;

- **контрольно-переводные нормативы**- форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения учебной программы определённого периода обучения в форме упражнений, учебных задач имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки - «общая и специальная физическая подготовка», для тренировочных этапов - «общая и специальная физическая подготовка» «избранный вид спорта -техническое мастерство». Промежуточная аттестация проводится в мае, согласно перечню контрольно переводных нормативов.

**4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок (не менее 360 см) | Тройной прыжок (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 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 4м) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа:  1. Жонглирование мяча (не менее12 раз)  2.Удары по мячу в цель (не менее 4 раз)  3.Введение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (не более 10 сек) | Обязательная техническая программа:  1. Жонглирование мяча (не менее12 раз)  2.Удары по мячу в цель (не менее 4 раз)  3.Введение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (не более 10 сек) |

**Нормативные требования по физической подготовке (на конец учебного года) ФУТБОЛ**

Переводные нормативы для обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид физичес |  | Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | |
| нормативы | НП-1 | НП-2-3 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4-5 |
| Общая физическая подготовка | Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5,5 | - | - | - | - |
| Бег 60м (сек) | - | - | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,2 |
| Челночный бег 3\*10м (сек) | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 190 | 210 | 215 | 220 |
| Поднимание туловища (за 1 мин) | 30 | 35 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Подтягивание (раз) | - | - | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег 1000м (мин, сек) | б/в | б/в | - | - | - | - |
| Бег 2000м (мин, сек) | - | - | 9,00 | 8,50 | 8,40 | 8,20 |
| Специальная физическая подготовка | Бег с мячом 30 м (сек) | 7,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 30 | 34 | 42 | 46 | 50 | 54 |
| Выбрасывание с аута(м) | 6 | 7 | - | - | - | - |
| Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10м) | 14,0 | 12,0 | 9,5 | 9,0 | 8,7 | 8,5 |
| Бег 5\*30м с ведением мяча (сек) | - | - | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 |
| Удар по мячу ногой на точность с 11м (НП)  17м (ТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов) | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 |

* 1. **Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации**

***Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:***

1. Бег 30,60м
2. Челночный бег 3х10м
3. Бег 1000м, 2000м.
4. Прыжок в длину с места
5. Поднимание туловища за 1 минуту.
6. Сгибание рук в упоре лежа.
7. Подтягивание.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

***Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:***

1. Бег 30м с ведением мяча 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.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30м с мячом. Все старты-с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и 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 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

***Для полевых игроков по технической подготовке:***

1. Удары по воротам на точность выполняются правой и левой ногами по неподвижному мячу с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10м за воротами. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площадки), вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта по пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногами (серединой, внутренней и внешней частями подъема). Бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке.

Вбрасывание мяча рукой на дальность ( разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

***Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вид спорта*** | ***Этапы подготовки*** | | | | | | | | | | |
| ***НП*** | | | ***ТГ*** | | | | | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***1*** | ***2*** | | ***3*** | | ***4*** | ***5*** | |
| фубол | Выполнение нормативов ОФП, СФП | | | Выполнение нормативов ОФП, СФП, техническая подготовка | | | | | | | |
| б/р | | б/р | | IIIюн | IIюн | | I юн. |

***Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:***

***- о досрочном переводе на следующий этап обучения;***

***- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;***

***- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.***

* 1. **Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ожидаемые результаты реализации программы | Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся) |
| Мотивированность на продолжение занятий | Стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно - не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану); |
| Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы | Положительная динамика по итогам конт­рольно-переводных нормативов |
| Социальная адаптированность | Уровень успеваемости в общеобразовательном учреждении - отсутствие отрицательной динамики и, отсутствие наруше­ний правопорядка, правил здорового образа жизни; мотива­ция на освоение профильных профессий и специальностей. |
| Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности | Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа заня­тий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний. |
| Результативность участия в соревнованиях различного уровня | Динамика (отсутствие отрицательной динамики) |
| Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями | Положительная динамика |
| Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/удостоверение судьи | Положительная динамика |

**Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

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

* - история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* основы спортивной подготовки;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей физической подготовки:***

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* освоение комплексов физических упражнений;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***в области избранного вида спорта:***

* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области специальной физической подготовки:***

* развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
* повышение индивидуального игрового мастерства;
* освоение скоростной техники;
* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. **Перечень информационного обеспечения**
   1. **Нормативные документы**
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
3. Приказ Минспорта России от 13.08.2013 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 « О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14».

**5.2. Методическая литература**

1. Футбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР-М.,Советский спорт, 2004-100с..

2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- ФиС. М., 1977.

3.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.- ФиС М.,1978.

4.Генов Ф. В. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена.- ФиС М.,1979.

1. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена.- ФиС М.,1978.
2. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы в спортивной деятельности.- ФиС М.,1979.
3. Донской Д.Д. Законы движений в спорте.- ФиС М.,1978.
4. Железняк ЮД., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
5. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог.- Иркутск, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана.- М., 1998.
7. Никушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. –М.,1998.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под ред. М.Я Набатниковой.М.,1982.
9. Программа по физической культуре для начальных, средних и старших классов общеобразовательной школы. ГОС.М., 2004.
10. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. – ФиС. М., 1970.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
12. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портонова.- М., 2000.
13. ФарфельВ.С. Управления движениями в спорте.- ФиС. М., 1979.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987.

**5.3. Перечень интернет ресурсов:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | <http://минобрнауки.рф/> |
| Российская федерация волейбола | <http://www.volley.ru> |