

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………...3
2. ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ………………………….............5
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………….7
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………….14

4.1 Воспитательная работа……………………………………………………..15

4.2 План антидопинговых мероприятий………………………………………17

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………………19

5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки ……………..19

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по футболу начальной подготовки 1 года обучения составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

**Цель программы:**

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи группы начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;

- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;

- освоение базовых технических приемов игры;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- обучение умению тренироваться.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В группы принимаются обучающиеся от 7 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации программы: *1 год***

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (6 часов в неделю, 3 занятия)

- Из них ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

Не менее ***15%*** тренировок – это самоподготовка.

Программа рассчитана на ***312*** часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания

- общефизическая подготовка: тестирование

- освоение программного материала: тестирование, наблюдение

**2. ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По окончанию первого года обучения, у учащихся наблюдается:

* улучшений физических кондиций
* рост уровня развитий физических качеств
* освоение основных приемов и навыков игры в футбол
* приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
* рост личностного развития ребенка
* умение ребенком оценивать свои достижения
* продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и умениями;

- выполнение нормативных требований по выполнению спортивных разрядов

*Одним из наиболее существенных результатов занятий* является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, метания).

*Занимающиеся должны уметь* составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника футбола. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество исполнений технических действий, зафиксированные в контрольных испытаниях.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности, занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на контрольные испытания, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей в процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся. Эти критерии лежат в основе проведения мониторинговой деятельности.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Режим тренировочной работы и требования по общей физической** **спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Начальная подготовка | 1 год | 7 | От 14 до 16 | 4,5-6 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

**Учебный план**

**Теоретической, тактической и психологической подготовки для группы начальной подготовки на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. | 1 |
| 2 | Психологическая подготовка | Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:  - формирование мотивации занятий спортом; - воспитание волевых качеств;  - аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;  - совершенствование быстроты реагирования;  - совершенствование специализированных умений;  - регулировка психической напряженности; - выработка толерантности к эмоциональному стрессу;  - управление стартовыми состояниями;  - создание благоприятного психологического климата в команде. | 1 |
| 3 | Тактическая подготовка | **Тактические действия полевых игроков**. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.  **В нападении :** уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации ,по одной - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.  **В защите:** уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений | 1 |

**Учебный план**

**физической подготовки для группы начальной подготовки на**

**52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.  Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.  Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.  Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.  Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.  Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска  партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами  сопротивления.  Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. | 40 |

**Учебный план**

**технической подготовки для группы начальной подготовки на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Техническая подготовка | На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.  Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.  **Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.  **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.  **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.  **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.  **Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.  **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. | 125 |

**Учебный план**

**восстановительных мероприятий и медицинского обследования для группы начальной подготовки на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **Количество часов** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | **Педагогические средства -** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.  **Психологические средства -** способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстано­вительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.  **Медико-биологические средства** - включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (режим дня и питание, массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.) Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.  **Гигиенические средства** включает следующие разделы:  - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;  - рациональный распорядок дня;  личная гигиена;  - специализированное питание и рациональный питьевой режим;  - закаливание;  - гигиенические условия тренировочного процесса;  - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы). | 4 |
| 2 | Медицинское обследование | Врачебное обследование - основная форма контроля. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. Первичные медицинские обследования проводятся при отборе. Повторные обследования носят углублённый диспансерный характер. Другая форма повторных обследований – текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки. Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения допуска врача к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к тренировкам). | 4 |

**Учебный план**

**по аттестации для группы начальной подготовки на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **Количество часов** |
| 1 | Контрольные нормативы | ОФП | 2 |

**Учебный план**

**по самоподгоотовке, интегральной подготовке для группы начальной подготовки на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **Количество часов** |
| 1 | Самоподготовка |  | 46 |
| 2 | Интегральная подготовка | Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки. | 88 |

**ПЛАН – ГРАФИК распределения программного материала для групп начальной подготовки до года (1 год - 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Всего часов** |  | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Общая физическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 125 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| Аттестация | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | 1 |
| Медицинское обследование | 4 | 1 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |
| Самоподготовка | 46 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| Интегральная подготовка | 88 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Всего часов:** | **312** | **33** | **31** | **31** | **33** | **32** | **31** | **32** | **31** | **33** | **24** |

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Основные правила проведения занятия.**

* 1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
  2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
  3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
  4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
  5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования). 6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Структура комплексных тренировках сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

* **Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки**

*Подготовительная часть:*

- упражнения общей разминки

- упражнения специальной разминки

*Основная часть:*

*-* упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом)

- упражнения на совершенствование технических приемов

- технико-тактические упражнения

- двухсторонняя игра или упражнения на выносливость

*Заключительная часть:*

- упражнения в расслаблении мышечного аппарата

- дыхательные упражнения

* **Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

*Подготовительная часть:*

- общеразвивающие упражнения

- упражнения на ловкость и гибкость

*Основная часть:*

- изучение нового технического приема

- упражнения, направленные на развитие быстроты

- совершенствование технических приемов без единоборств и с применением

сопротивления соперника

- совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре

*Заключительная часть:*

*-* подвижная игра: "Охотники и утки" или "мяч по кругу".

- упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**3.Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки**

*Подготовительная часть:*

- различные беговые упражнения

- упражнения с мячом в парах и больших группах

*Основная часть:*

- изучение технических приемов

- изучение индивидуальных и групповых тактических действий

- игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

- совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть:*

- медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

4.1 Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

**Целью** воспитательной работыявляется создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

* формирование нравственного сознания;
* формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
* формирование личностных качеств

4.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложение № 1**

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

***На этапе начальной подготовки:***

* 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.

5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления   
и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | | Норматив свыше года обучения | | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | мальчики | | девочки | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 9,30 | | | 10,30 | | | |
| 1.2. | Бег на 10 м  с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | | 2,50 | 2,30 | | | | 2,40 | | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 6,0 | | | | | | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 120 | | | | | | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 3,20 | | | 3,40 | | 3,00 | | | | | 3,20 | |
| 2.2. | |  | | --- | | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | | | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | | - | | 8,60 | | | | | 8,80 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| - | | - | | | 11,60 | 11,80 | | | | | |
| 2.4. | Удар на точность  по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| - | - | | | | 5 | 4 | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 110 | | | | | 105 | |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины  «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | 2,50 | | 2,30 | | | | | 2,40 | |
|  | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 12,40 | | | 12,60 | | 12,20 | | | | | 12,40 | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 110 | | | | | 105 | |

**Предполагаемые результаты**

**освоения программы**

**группы начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание разделов подготовки** | **Знания** | **Умения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Должны знать:  - Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта.  - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами.  - Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.  - Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений | Должны уметь:  -Соблюдать гигиену.  -Правильно питаться.  -Правильно понимать значение занятий спортом. |
| 2 | Общая физическая подготовка | Должны знать:  -задачи общей физической подготовки;  -упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. | Должны уметь:  -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;  -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты; |
| 3 | Техническая подготовка | Должны знать:  -выполнение техники  - ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами.  **Остановка мяча**: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.  **Удары** : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема  **Обманные движения** (финты)  **Отбор мяча**  **Вбрасывание мяча**  **Техника игры вратаря** | Должны уметь:  -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки;  -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола.  Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема.  «Уход» выпадом и переносом ноги через мяч. «ударом ноги» с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру.  Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. «Остановка» мяча  «Удар» по мячу  Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой выпаде, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагате и шпагате) и в подкате  Вбрасывание из различных исходных положение с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.  Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с руки на точность и дальность. |
| 4 | Тактическая подготовка | **Тактика нападения**  *индивидуальные действия*  *Групповые действия* | Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.  Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м |
|  |  | **Тактика защиты.**  *Индивидуальные действия*  *Групповые действия.* | Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствовании в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.  Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. |
| 5 | Текущие, контрольные и переводные испытания | Должны знать:  -методы проведения (соревнования);  -нормативные требования для своей группы. | Должны уметь:  -выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке. |
| 6 | Учебные игры | Правила игры | Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. |

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по общей физической и технической подготовки.

**Приложение № 1**

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |