

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУДО

Протокол № 01

от «03» 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(Мини-футбол)

для детей и подростков в возрасте 8-18 лет
(срок реализации 4 года)

Составители:

Титова Е.Н., заместитель директора по
УСР.

Тертышников А.С., методист

Чернышев В.В., тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса футболиста. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни и к спорту.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность. Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников.

Целью данной программы является: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить правилам игры в мини-футбол;
- обучить приемам техники владения мячом, технике отбора мяча и основами тактики игры.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- содействовать укреплению здоровья;
- развивать навыки командного взаимодействия.

Воспитательные:

- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься футболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации Программы – базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 8-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
1-2	15-25	15	3	Прирост показателей по ОФП и СФП
3-4	12-24	12	3	

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- основные термины и их значение;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- основные виды профилактики заболевания и травм;
- приемы первой помощи при травмах;
- гигиенические требования;
- основы рационального питания;
- основы техники и тактики мини-футбола

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять основные физические упражнения;
- составлять индивидуальный режим дня;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;

- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- приемы первой помощи при травмах;
- гигиенические требования;
- основы рационального питания;
- основные и специальные элементы игры «мини-футбол»;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения;

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре «мини-футбол»;

- демонстрировать основные технические приемы футболиста;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- играть в команде;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей и сверстников;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- специальную спортивную терминологию;

- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ, при соревнованиях;

- основы рационального питания;
- основные и специальные элементы игры «мини-футбол», соответствующие третьему году обучения;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять упражнения из видов спорта: «мини-футбол», «бокс», «пауэрлифтинг», «жим лежа», «акробатика»;

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре «мини-футбол», соответствующие данному году обучения;

- выполнять технические приемы футболиста;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- играть в команде;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей и сверстников;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- специальную спортивную терминологию;

- технику безопасности при работе в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ, при соревнованиях;

- основные и специальные элементы игры «мини-футбол», соответствующие четвертому году обучения;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять силовые упражнения, выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при игре «мини-футбол», соответствующие данному году обучения;

- выполнять технические приемы футболиста;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально, играть в команде;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей и сверстников;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- формирование положительных личностных качеств: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

Метапредметные результаты:

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовок (по истечении каждого года).

Нормативная часть учебной программы.

Заниматься по данной программе может каждый школьник, имеющий медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	1,2 год обучения	3,4 год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6
	Практическая подготовка:		
2	Общеразвивающие упражнения	15	15
3	Ходьба, бег и прыжки различной разновидности	14	14
4	Гимнастика	12	12
5	Легкоатлетические упражнения	24	24
6	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	12	12
7	Упражнения из вида спорта: «мини-футбол», «бокс», «пауэрлифтинг», «жим лежа», «акробатика»	44	44
8	Силовые упражнения	16	16
9	Соревнования	9	9
10	Контрольные испытания	4	4
	ИТОГО	156	156

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

- Тема 1. Физическая культура и спорт в России.
- Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.
- Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Режим и питание спортсмена.
- Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
- Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
- Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.
- Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.
- Тема 8. Техническая подготовка.
- Тема 9. Тактическая подготовка.
- Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
- Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.
- Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учёт.
- Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
- Тема 14. Установка перед играми и разбор проведённых игр.
- Тема 15. Место занятий, оборудование и инвентарь.

3.2. Практическая подготовка

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка: развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Лыжи.
9. Плавание.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и

с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного махания вперёд. Удар мяча ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалом отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками, тоже выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Все вышеперечисленные комплексы упражнений являются составной частью круговой тренировки, положенной в основу образовательного процесса в данном объединении.

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 приёмов.

Технико-тактические 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 приёма.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приёмов без единоборства и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-технических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть

Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

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 приёмов.

Изучение индивидуальных, групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-технических действий в двусторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

Начальное обучение юных футболистов 8 – 11 лет, технике владения мячом и технике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2 – 3 технических приёмов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

В возрасте 12 – 14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и напрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение выполняется кратковременно (8 – 10 раз по 10 – 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 – 3 минуты.

14-18 лет. Вследствие увеличения объёма применяемых средств тренировки и соревнований всё большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учётом сопряжённых воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные); по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

3.3. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-, и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа

Медико-биологические мероприятия:

- питание
- витаминизация
- фармакологические препараты
- физиотерапевтические средства

Психологические средства восстановления:

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка
- внушение
- сон
- приемы мышечной релаксации
- различные дыхательные упражнения

Гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры
- гигиенические требования к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят

два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3.5. Способы определения результативности

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- психофункциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- организовать самостоятельно занятия мини-футболом с группой товарищей.

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Физическая подготовка

1. Бег 30 м. 3х10м На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 1,2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3x10 м.	м	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Кросс 2000 м. (муж.) 1000 м. (жен.)	м							9,16	8,56	8,46	8,56	8,746	8,16	8,46	8,16	8,01	8,16	7,46	7,31
	ж							5,05	4,50	4,40	4,40	4,25	4,15	4,25	4,10	4,00	4,05	3,50	3,40
6-минутный бег, м.	м	725	850	1050	875	1000	1200	975	1100	1300	1075	1200	1400	1175	1300	1500	1275	1400	1600
	ж	575	700	900	775	900	1100	925	1050	1250	925	1050	1250	975	1100	1300	1025	1150	1350
Бег 400 м.	м							1,36	1,32	1,27	1,37	1,31	1,25	1,36	1,31	1,25	1,35	1,25	1,20
	ж							1,45	1,39	1,34	1,43	1,37	1,31	1,40	1,36	1,31	1,46	1,37	1,30

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 3,4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	101	113	133	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	89	105	128	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	6	8	20	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	4	5	12	5	7	13	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	18	20	24	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	21	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3x10 м.	м	10,9	10,3	10,0	9,6	9,1	8,8	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	11,1	10,3	10,0	10,0	9,8	9,0	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Кросс 2000 м. (муж.) 1000 м. (жен.)	м							9,08	8,48	8,38	8,48	8,28	8,08	8,38	8,08	7,53	8,08	7,38	7,23
	ж							5,00	4,45	4,35	4,35	4,20	4,10	4,20	4,05	3,55	4,00	3,45	3,35
6-минутный бег, м.	м	775	900	1100	925	1050	1250	1025	1150	1350	1125	1250	1450	1225	1350	1550	1325	1450	1650
	ж	625	750	950	825	950	1150	975	1100	1300	975	1100	1300	1025	1150	1350	1075	1200	1400
Бег 400 м.	м							1,33	1,29	1,24	1,34	1,28	1,22	1,33	1,28	1,22	1,32	1,22	1,17
	ж							1,42	1,36	1,28	1,42	1,34	1,28	1,39	1,33	1,28	1,43	1,32	1,27

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП.	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний

Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* * Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснять отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя,	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может

	ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	ситуация не требует принятия решений	руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Для тренировок по мини-футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. - спортивный зал;
2. – мячи;
3. – скакалки;
- 4.- гантели.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

Краткое описание основных методов, обеспечивающих достижение цели и задач программы

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности обучающихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения обучающимися высоких спортивных результатов.

Основные методы физической подготовки:

- для развития быстроты - аналитический, целостный;
- для развития силы - метод динамических усилий, изометрический и метод сопряжённых воздействий;
- для развития выносливости - методы равномерной, переменной и интервальной тренировки,;
- для развития ловкости и прыгучести – повторный и соревновательный.

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности.
2. Единство общей и специальной подготовки.
3. Непрерывность тренировочного процесса.
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
5. Цикличность тренировочного процесса.
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование, выполнение требований разрядных норм и соревнования.

Средства, необходимые для реализации программы:

- учебно-методические средства;

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

Материально-техническое обеспечение:

- стандартное футбольное поле;
- спортивный игровой зал;
- футбольные площадки на стадионе, во дворах;
- тренажерный зал (беговая дорожка, силовые тренажеры, велосипеды);
- необходимый инвентарь (мячи, скакалки, стойки, фишки, гимнастические маты, обручи, гимнастические стенки, мостики, лестницы, скамейки, свисток, гантели, канат, штанга, кистевой амортизатор, гранаты 700 гр., ядро, клюшки, переносные футбольные ворота и т.д.).

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

первый год обучения:

Цель тренировок: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к выполнению упражнений общего развивающего характера.

Задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
2. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
3. Овладение основами игры в футбол;
4. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
5. Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

второй года обучения:

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренер-преподаватель не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер - преподаватель повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер – преподаватель воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер - преподаватель. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер - преподаватель организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер – преподаватель тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листов, организует походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер - преподаватель использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
3. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
4. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
5. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.
6. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Москва, 2008г.
8. Примерная программа для 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура», Барышев Н.В., Гороховенко О.А.. М.: Просвещение, 2002 год.
9. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, Железняк Ю.Д., Водяникова В.П., Гаптов В.Б., Жданов С.В. Футбол.. М., 1984 год).
10. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Шамардина. – М.,1986.
11. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
12. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
13. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
15. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.