ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрена» | **«Утверждаю»** |
| на заседании тренерско-педагогического совета | МБОУДО «СШ ЕР» |
| МБОУДО «СШ ЕР» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | И.В. Басистая |
| протокол № 5 от «16» мая 2023 г. | Приказ № 34 от «17» мая 2023 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ**  **ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта «ФУТБОЛ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Срок реализации программы на этапах:  Этап начальной подготовки - 3 года;  Тренировочный этап (спортивной специализации) – 4-5 лет;  Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений. |
|  | Возраст обучающихся: 7 лет - без ограничений. |
|  | Авторы программы: |
|  | Чеботарев В.А. - тренер-преподаватель по футболу высшей категории  Назаренко И.С. – инструктор-методист высшей категории |

ст. Егорлыкская

2023 год

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| I Общие положения | стр. 4 |
| 1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» | стр. 4 |
| 1.2. Цель программы | стр. 4 |
| II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» | стр. 5 |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | стр. 5 |
| 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. 6 |
| 2.3 Виды (формы) обучения | стр. 6 |
| 2.3.1 Учебно - тренировочные занятия | стр. 6 |
| 2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия | стр. 7 |
| 2.3.3 Объем соревновательной деятельности | стр. 8 |
| 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | стр. 9 |
| 2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | стр. 9 |
| 2.4.2 Годовой учебно - тренировочный план | стр. 10 |
| 2.5 Календарный план воспитательной работы. | стр. 10 |
| 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | стр. 13 |
| 2.7 Планы инструкторской и судейской практики. | стр. 15 |
| 2.8 План медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | стр. 16 |
| III Система контроля. | стр. 20 |
| 3.1 Требования к результатам прохождения программы | стр. 20 |
| 3.2 Оценка результатов освоения программ | стр. 21 |
| 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки | стр. 21 |
| 3.3.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» | стр. 21 |
| 3.3.2 Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» | стр. 22 |
| 3.3.3 Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) длязачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» | стр. 23 |
| IV Рабочая программа по виду спорта футбол | стр. 25 |
| 4.1 Программный материал для учебно - тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | стр. 25 |
| 4.1.1 Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки) | стр. 25 |
| 4.1.2 Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки) | стр. 26 |
| 4.1.3 Этап начальной подготовки | стр. 27 |
| 4.1.4 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | стр. 29 |
| 4.1.5 Этап совершенствования спортивного мастерства | стр. 30 |
| 4.2 Учебно-тематический план | стр. 31 |
| V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» | стр. 34 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | стр. 36 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации программы | стр. 36 |
| 6.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки | стр. 36 |
| 6.3 Обеспечение спортивной экипировкой | стр. 38 |
| 6.4 Кадровые условия реализации программы | стр. 39 |
| VII Информационно-методические условия реализации программы | стр. 40 |
| Приложения к программе | стр. 42 |
| Приложение 1. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | стр. 42 |
| Приложение 2. Индивидуальные планы обучения (с применением технологий дистанционного обучения) | стр. 43 |

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
   1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»** **(ДАЛЕЕ – ПРОГРАММА)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1000.

Программа разработана в соответствии с:

- ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 06 декабря 2022 года № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ);

- Уставом МБОУ ДО «СШ ЕР».

**1.2. Цель программы -** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же, создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта. Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарѐнных детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

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 технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**:

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «гандбол»:

* на этапе начальной подготовки – 3 года;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

В ней определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно- тренировочных групп.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** | | |
| **Мини-мально** | **Опти-**  **мально** | **Макси-мально** |
| **Этап начальной подготовки** | 3 | 7 | 14 | 20 | 28 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)** | 4-5 | 10 | 12 | 14 | 24 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | Не ограничивается | 14 | 6 | 8 | 12 |

**2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный**  **норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **Количество**  **часов**  **в неделю** | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 12 | 12 - 16 | 16 - 18 |
| **Общее**  **количество часов в год** | 234 -312 | 312 -416 | 520 - 624 | 624-832 | 832-936 |

**2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Программный материал может быть реализован как очно, так и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» применяются следующие виды (формы) обучения:

* учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные, и иные;
* учебно-тренировочные мероприятия;
* спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
* иные виды (формы) обучения.

***2.3.1 Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно- тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки – двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять восьми часов.

В часовой объём учебно - тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

* объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа № 634);
* проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровнях подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8. Приказ № 634)

***2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия***

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. ( п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329 – ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно- тренировочного мероприятия (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды учебно-**  **тренировочных**  **мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | |
| **Этaп начальной подготовки** | **Учебно-**  **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | |
| **1.1.** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| **1.2.** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| **1.3.** | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| **1.4.** | Учебно- тренировочные  Мероприятия по подготовке к официальным  спортивным соревнованиям субъекта Российской федерации | - | 14 | 14 |
|  | **2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия** | | | |
| **2.1.** | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| **2.2.** | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| **2.3.** | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| **2.4.** | Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| **2.5.** | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия |  | До 60 суток | |

***2.3.3 Объем соревновательной деятельности***

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В футболе выделяют контрольные и основные соревнования.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, таки официальные соревнования различного уровня.

*Основными соревнованиями* являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** | | | | | |
| **Основные** | - | - | 1 | 2 | 1 |
| **Контрольные** | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| **Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»** | | | | | |
| **Контрольные** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Отборочные** | - | - | 1 | 2 | 1 |
| **Основные** | - | - | 2 | 2 | 2 |

**2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, С УЧЕТОМ СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

* + 1. ***Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды**  **спортивной**  **подготовки и**  **иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенство­вания спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| 1. | Общая физическая  подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка (%) | - | - | 7-9 | 9-11 | 9-11 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 7-8 | 7-8 | 10-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9-11 |
| 5. | Тактическая, теоретическая,  Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 | 19-20 |
| 6. | Инструкторская и судейская  практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 |
| 7. | Медицинские,  медико-биологические,  восстанови­тельные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 8-11 | 8-11 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 | 27-32 |

* + 1. ***Годовой учебно-тренировочный план***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех**  **лет** | **Свыше трех**  **лет** |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | |
| 14-28 | | 12-24 | | 6-12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 32-50 | 42-60 | 88-113 | 124-140 | 95-120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 45-50 | 83-93 | 95-120 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 45-50 | 62-65 | 105-125 |
| 4. | Техническая подготовка | 108-140 | 137-176 | 225-254 | 158-168 | 114-124 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 15-20 | 32-35 | 77-80 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2-3 | 3-4 | 15-20 | 32-37 | 60-77 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1-2 | 2-3 | 15-20 | 35-40 | 60-80 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3-5 | 5-6 | 10-12 | 17-20 | 20-25 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 8-10 | 10-14 | 20-24 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 8-10 | 10-14 | 20-25 |
| 11. | Интегральная подготовка | 80-100 | 111-150 | 130-145 | 219-245 | 290-336 |
| 12. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3-5 | 5-6 | 10-12 | 22-25 | 40-52 |
| 13. | Восстановительные мероприятия | 4-5 | 5-8 | 10-12 | 28-40 | 44-60 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 |

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

* обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;
* обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

- Стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания.

- Обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства.

- Овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроя, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В связи с резкими изменениями политической, социальной и социально - экономической ситуации в России наблюдается сдвиг в поведении детей и подростков, который в современных условиях часто выражается в злоупотреблении наркотическими и другими одурманивающими веществами. В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

* интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;
* знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
* умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

***Основные направления воспитывающей деятельности:***

* интеллектуально-познавательная;
* гражданско-патриотическая;
* психолого-коммуникативная;
* творческая;
* физкультурно-оздоровительная;
* спортивно-соревновательная.

***Содержание:***

* теоретическая подготовка;
* практическая подготовка;
* соревнования, организационно-массовые мероприятия;
* учебно-тренировочные сборы, походы.

***Формы и методы воспитания:***

* творческое использование средств тренировки и воспитания;
* индивидуальный подход;
* активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1.** | **ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | |
| **1.1.** | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| **1.2.** | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** | **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** | | |
| **2.1.** | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| **2.2.** | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| **3.** | **ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ** | | |
| **3.1.** | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| **3.2.** | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| **4.** | **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ** | | |
| **4.1.** | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

* 1. **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения и последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап 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» | Август | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| 3. Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список» | В течение года | 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 спортивно – массовых мероприятиях в СШ. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | Январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры». | Январь, август | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Учебно - тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | Январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивно – массовых мероприятиях в СШ. |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| 5. 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 на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта | Январь | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |

**2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по футболу.

## ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной**  **подготовки** | **Мероприятия** | **Сроки**  **проведения** | **Рекомендации по**  **проведению мероприятия** |
|  | **Инструкторская практика:** | | |
| **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Теоретические занятия | В течении года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| **Судейская практика:** | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начинаяс судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| **Этапы совершенствования спортивного**  **мастерства** | **Инструкторская практика:** | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя |
| **Судейская практика:** | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные  ситуативные вопросы |
|  | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

**2.8 ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;

- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;

- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;

- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;

- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;

- рациональное построение заключительных частей занятий;

- режим жизни и спортивной деятельности;

- условия для тренировки;

- условия для отдыха;

- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;

- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;

- психорегулирующую тренировку;

- мышечную релаксацию;

- внушение в состоянии бодрствования;

- внушенный сон-отдых;

- гипнотическое внушение;

- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

- положительную эмоциональную насыщенность занятий;

- интересный и разнообразный досуг;

- комфортабельные условия для занятий и отдыха;

- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства восстановления*:

 - Рациональное питание.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

*Массаж.*

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
4. Темп проведения приемов массажа равномерный.
5. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
6. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

**ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| Перед тренировочным  занятием, соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение  перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее  объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10 – 20 мин. |
| Массаж | 5 – 15 мин. |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым  маслом, 3 мин. |
| Во время  тренировочного  занятия,  соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления,  перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим  (встряхивание, разминание) | 3 – 8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу после  тренировочного  занятия,  соревнования. | Восстановление  функции  кардиореспираторной  системы,  лимфоциркуляции,  тканевого обмена. | Комплекс  восстановительных  упражнений – ходьба,  дыхательные упражнения,  душ – теплый/прохладный. | 8 – 10 мин. |
| Через 2 – 4 часа  после  тренировочного  занятия. | Ускорение восстановительного  процесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8 – 10 мин. |
| Душ – теплый, умеренно холодный, теплый. | 5 – 10 мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| В середине  микроцикла,  в соревнованиях  и в свободный от игр день. | Восстановление  работоспособности,  профилактика  перенапряжений. | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований. | Физическая и  психологическая  подготовка к новому  циклу тренировок,  профилактика  перенапряжений. | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности. | Восстановительная тренировка. |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления. | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в  течение нескольких дней. | Восстеновительные тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно. | Обеспечение биоритмических,  энергетических, восстановительных процессов. | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные  минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день,  режим сна, аутогенная  саморегуляция. |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**
   1. **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

**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.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
  и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол»   
  и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
  и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения   
  не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
  и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

* 1. **КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряд и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» и включают нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спота).

* + 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** | | | | | | | |
| **l. l.** | Челночный бег 3xl0 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  Толчок 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 3x10 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 |
| **3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | | | | |
| **3.1.** | 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)** | | | | | | | |
| **4.1.** | Бег на 10 м с высокого  старта | с | не более | | | не более | |
|  | 2,35 | | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| **4.2.** | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | | не более | |
| 12,40 | | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| **4. 3.** | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 100 | | 90 | 110 | 105 |

* + 1. **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Упражнения** | **Единица**  **измерения** | | **Норматив** | | |
| **юноши** | **девушки** | |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»** | | | | | | | |
| **1.1.** | | Бег на 10 м с высокого старта | с | | не более | | |
| 2,20 | 2,30 | |
| **1.2.** | | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | | |
| 8,70 | 9,00 | |
| **1.3.** | | Бег на 30 м | с | | не более | | |
| 5,40 | 5,60 | |
| **1.4.** | | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | | не менее | | |
| 160 | 140 | |
| **1.5.** | | Прыжок в высоту с места отталкиванием  двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | | не менее | | |
| 30 | 27 | |
| **2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплина «футбол»** | | | | | | | |
| **2.1.** | | Ведение мяча 10 м | с | | не более | | |
| 2,60 | 2,80 | |
| **2.2.** | | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | | не более | | |
| 7,80 | 8,00 | |
| **2.3.** | | Ведение мяча 3х10 | с | | не более | | |
| 10,00 | 10,30 | |
| **2.4.** | | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | | не менее | | |
| 5 | 4 | |
| **2.5.** | | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | | не менее | | |
| 5 | 4 | |
| **2.6.** | | Вбрасывание мяча на дальность  (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | | не менее | | |
| 8 | 6 | |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»** | | | | | | | |
| **3.1.** | Бег на 10 м с высокого старта | | с | не более | | | |
| 2,20 | | | 2,30 |
| **3.2.** | Бег на 30 м | | с | не более | | | |
| 5,40 | | | 5,60 |
| **3.3.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | |
| 160 | | | 140 |
| **3.4.** | Челночный бег 3x10 м | | с | не более | | | |
| 8,70 | | | 9,00 |
| **4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | | | | |
| **4.1** | Прыжок в высоту с места отталкиванием  двумя ногами | | см | не менее | | | |
| 20 | | | 16 |
| **4.2.** | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | | с | не более | | | |
| 29,40 | | | 32,60 |
| **5. Уровень спортивной квалификации** | | | |  | | | |
| **5.1.** | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Не устанавливается | | | |
| **5.2.** | Период обучения па этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды -  «третий юношеский  спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский  спортивный разряд»  «третий спортивный разряд» | | | |

* + 1. **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | | **Единица**  **измерения** | **Норматив** | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»** | | | | | | | | |
| **1.1.** | Бег на 10 м с высокого старта | | с | не более | | | | |
| 1,95 | | | 2,10 | |
| **1.2.** | Челночный бег 3x10 м | | с | не более | | | | |
| 7,40 | | | 7,80 | |
| **1.3.** | Бег на 30 м | | с | не более | | | | |
| 4,80 | | | 5,00 | |
| **1.4.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 230 | | | 215 | |
| **1.5.** | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 35 | | | 27 | |
| **2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»** | | | | | | | | |
| **2.1.** | Ведение мяча 10 м | | с |  | не более | | |  |
| 2,25 | | | 2,40 | |
| **2.2.** | Ведение мяча с изменением направления 10 м | | с | не более | | | | |
| 7,10 | | | 7,30 | |
| **2.3.** | Ведение мяча 3x10 м | | с | не более | | | | |
| 8,50 | | | 8,70 | |
| **2.4.** | Удар на точность по воротам (10 ударов) | | количество  попаданий | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| **2.5.** | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | | количество  попаданий | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| **2.6.** | Вбрасывание мяча на дальность | | м | не менее | | | | |
| 15 | | | 12 | |
| **3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | | | | | |
| **3.1.** | Бег на 15 м с высокого старта | | с | не более | | | | |
| 2,53 | | | 2,80 | |
| **3.2.** | Бег на 30 м | | с |  | не более | | |  |
| 4,60 | | | 4,90 | |
| **3,3** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 215 | | 190 | | |
| **3.4.** | Челночный бег 3x10 м | | с | не более | | | | |
| 8,50 | | 8,90 | | |
| **4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | | | | | |
| **4.1.** | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | | см | не менее | | | | |
| 27 | | 20 | | |
| **4.2.** | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2xl0+2x20+2x10+2x6) | | с | не более | | | | |
| 26,00 | | 28,80 | | |
| **5. Уровень спортивной квалификации** | | | | | | | | |
| **5.1.** | | Спортивньй разряд «второй спортивный разряд» | | | | | | |

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (ФУТБОЛ)**
   1. **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**4.1.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в 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, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами*

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.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Акробатические упражнения*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

*Спортивные игры*

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрошенным правилам).

*Плавание*

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

**4.1.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

*Упражнения для развития быстроты*

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа 60 передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

*Для вратарей*. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития ловкости*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча*

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

**4.1.3 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

*Ведение мяча*:

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

*Жонглирование мячом:*

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

*Прием (остановка) мяча:*

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

*Передачи мяча:*

* короткие, средние и длинные;
* выполняемые разными частями стопы;
* головой;
* если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен;

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

*Удары по мячу:*

*Удары по неподвижному мячу:*

* после прямолинейного бега;
* после зигзагообразного бега;
* после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
* после имитации сопротивления партнера;
* после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

*Удары по движущемуся мячу:*

* прямолинейное ведение и удар;
* обводка стоек и удар;
* обводка партнера и удар.

*Удары после приема мяча:*

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

*Удары в затрудненных условиях:*

* по летящему мячу;
* из-под прессинга;
* в игровом упражнении 1x1.

*Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.*

*Удары в реальной игре:*

* завершение игровых эпизодов;
* штрафные и угловые удары.

*Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).*

*Отбор мяча у соперника.*

*Вбрасывание мяча из аута.*

*Техника игры вратаря:*

* основная стойка вратаря;
* передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
* ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
* ловля катящегося и низколетящего навстречу мяча без падения и с падением;
* ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
* отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
* бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
* выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

**4.1.4 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

*Удары по мячу ногой:*

* удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
* удары перекидные (через голову противника); резаные удары по летящему мячу;
* удары с полулета (всеми способами);
* удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
* Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой:*

* удары серединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
* удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
* резаные удары боковой частью лба; удары в прыжке с падением;
* удары на точность, силу и дальность.
* Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча:*

* подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
* грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
* подъемом опускающегося мяча.
* Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча:*

* серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.
* Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Ложные движения (финты):*

* изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча:*

* при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
* умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча:*

* из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
* с разбега: на точность и дальность.

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

*Техника игры вратаря:*

* уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
* уметь играть на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
* броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
* бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
* выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
* выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
* выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

**4.1.5 ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Удары по мячу ногой:*

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

*Удары по мячу головой:*

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

*Остановка мяча:*

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча:*

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Ложные движения (финты):*

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча:*

умение выбрать момент для отбора мяча.

* 1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (минут)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | 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. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | Ноябрь - май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно - тренирвочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

1. **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта "футбол", допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (в соответствии с ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "второй спортивный разряд";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "первый спортивный разряд".

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "футбол".

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ

# ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта).

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**6.2 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование оборудования**  **и спортивного инвентаря** | **Единица**  **измерения** | **Количество**  **изделий** |
| **1.** | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| **2.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м) | штук | 4 |
| **3.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 4 |
| **4.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м) | штук | 8 |
| **5.** | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| **6.** | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| **7.** | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
| **8.** | Сетка для переноски мячей | штук | на группу |
| 2 |
| **9.** | Стойка для обводки | штук | 20 |
| **10.** | Секундомер | штук | на тренера - преподавателя |
| 1 |
| **11.** | Свисток | штук | на тренера-  преподавателя |
| 1 |
| **12.** | Тренажер «лесенка» | штук | на группу |
| 2 |
| **13.** | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу |
|  | 50 |
| **14.** | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** | | | |
| **15.** | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| **16.** | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| **17.** | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера -  преподавателя |
| 1 |
| **18.** | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | 14 |
| **19.** | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | 14 |
| **20.** | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | 12 |
| **Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»** | | | |
| **21.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| **22.** | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренера-  преподавателя |
| 1 |
| **23.** | Мяч для мини-футбола | штук | на группу |
| 14 |
| **Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»** | | | |
| **24.** | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| **25.** | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу |
| 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации** | | **Этап совершенствования спортивного**  **мастерства** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **Количество** | | | | | |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на группу | 14 | - | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | - | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | - | - | - | - | 12 | 6 |

**6.3 ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно -тренировочный (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный  утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный  тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольные  для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты  и футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренировочная  с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| **Для спортивной дисциплины «футбол»** | | | | | | | | | |
| 13. | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| **Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»** | | | | | | | | | |
| 14. | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

**6.4 КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:*

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:*

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

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:*

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

**VII ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

ЛИТЕРАТУРА ПО ВИДУ СПОРТА

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.:Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
5. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ).
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
6. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.
11. Устав МБОУ ДО «СШ ЕР».
12. ФЗ от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).
13. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Российский футбольный союз - www.rfs.ru
2. Советский спорт - www.sovsport.ru
3. Спорт в РТ - tatsport.com
4. Спорт-экспресс - www.sport-express.ru
5. Федерация футбола РТ - www.ffrt.ru

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Дриблингифинты. BennettVideoGroup, 71 мин., 2000
2. Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
3. Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.
4. Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.
5. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
6. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. ImagenyDeporte( Spain ), 80 мин., 2002.

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ**

**Приложение 1.**

**Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| **Этап начальной подготовки** | Беседа и теоретическое занятие на темы: «Честная игра»,  «Настоящий спортсмен»,  «Чистый спорт», «Спортивное поведение» | сентябрь | Карточки,  наглядное пособие |
| Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | ноябрь | Спортивный зал МБОУ ДО «СШ ЕР», инвентарь |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | февраль | Ссылка на образовательный курс  <https://course.rusada.ru/course/2> |
| **Учебно-тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствоания** | Беседа на темы: «Честная игра»,  «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Чистый спорт», «Спортивное поведение», «Правила в спорте», | сентябрь | Карточки,  наглядное пособие |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | февраль | Ссылка на образовательный курс  <https://course.rusada.ru/course/2> |
| День чистого спорта | апрель | Разработать сценарий мероприятия |
| Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | май | Разработать сценарий мероприятия |
| Научно-исследовательский конкурс «Взгляд молодых исследователей на проблему допинга в спорте» | июнь | Сайт РУСАДА |
| Всероссийский антидопинговый диктант | август | Онлайн формат на сайте РУСАДА |

**Приложение 2.**

**Индивидуальные планы обучения (с применением технологий дистанционного обучения)**

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться.

**УТЗ – 1 (для ГНП)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине -подъем туловища: мальчики - 50 раз

-отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

-стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 10 раз
2. Тройной прыжок – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу
4. **Выпрыгивание вверх с глубокого приседа** – 10раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

**5.Работа с мячом**

- Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Удары внешней частью подъема.

- Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

- Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

**УТЗ – 2 (для ГНП)**

1. **Разминка**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

1. **Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин**
2. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

-подъем туловища: мальчики - 50 раз

-отдых- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

-стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**4.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

1. **Работа с мячом**

- **Удары по мячу головой**.

* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

- Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**- Остановка мяча**.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**УТЗ – 3 (для ГНП)**

1. **Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте) б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

* 1. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
  2. Вращения руками (вперед-назад)
  3. Вращение тазом
  4. Наклоны
  5. Выпады вперед
  6. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
  7. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
  8. Вращение ступней
  9. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м

* + бег с высоким подъемом бедра
  + бег с захлестыванием голени
  + бег на прямых ногах
  + бег прыжками с ноги на ногу

1. **Общая физическая подготовка** а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук. в) Приседания: мальчики – 15 раз г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге ( 3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

1. **Челночный бег**: 5по6-7м– 2серии

**4**. **Работа с мячом**

- **Ведение мяча**.

- Ведение внутренней и внешней частями подъема.

- Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

**УТЗ – 4 (для ГНП)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз

- отдых - подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги

- отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 10 раз
2. Тройной прыжок – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 10 раз на каждую ногу
4. **Выпрыгивание вверх с глубокого приседа** – 10раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

**5.Работа с мячом**

- **Обманные движения** (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

- **Отбор мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**УТЗ – 5 (для ГНП)**

**1.Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

- Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

- Вращения руками (вперед-назад)

- Вращение тазом

- Наклоны

- Выпады вперед

- Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

- Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

- Вращение ступней

- Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или на участке длиной 7-10 м

* 1. - бег с высоким подъемом бедра
  2. - бег с захлестыванием голени
  3. - бег на прямых ногах
  4. - бег прыжками с ноги на ногу
  5. Общая физическая подготовка
  6. а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

**Челночный бег**: 5по6-7м– 2серии

**4**. **Работа с мячом**

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**- Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии**.Вбрасывание мяча с места из **п**оложения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**УТЗ – 6 (для ГНП)**

**1.Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

- Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

- Вращения руками (вперед-назад)

- Вращение тазом

- Наклоны

- Выпады вперед

- Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

- Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу

- Вращение ступней

- Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или на дорожке длиной 7-10 м

* + бег с высоким подъемом бедра
  + бег с захлестыванием голени
  + бег на прямых ногах
  + бег прыжками с ноги на ногу

1. **Общая физическая подготовка**

а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия

б) Прыжки на скакалке - мальчики – 50 раз. Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

1. **Челночный бег**: 5по6-7м– 2серии
2. **Работа с мячом**

- **Техника игры вратаря**. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу и в второну мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

- Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

- Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**УТЗ – 1 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 50 раз отдых
* подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
* отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

* подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
* отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

* приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
* отдых

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера ЧСС в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**4.Работа с мячом**

- Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по

неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней

частью подъема. -Удары внешней частью подъема.

- Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

- Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

**УТЗ – 2 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

**2.Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин**

**3**. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз

- отдых

- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз

- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги -отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе -подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 30 раз

**4.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия. Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

1. **Работа с мячом**

- **Удары по мячу головой**.

- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

- Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

**- Остановка мяча**.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

- Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**УТЗ – 3 (для УТГ И ГСС)**

Тренировку проводить по дворе с дорожкой 7-10 метров и в доме

1. **Разминка** (во дворе)

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения

**2**. **Общая физическая подготовка** (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 40 раз отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

* + подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз

в) Упражнения для ног:

* + приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз

г) Упражнения для рук:

* + отжимание от пола для мальчиков - 20 раз отдых

**3.Прыжковые упражнения**:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз
   * + процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту6 если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

4. . **Работа с мячом**

- **Ведение мяча**.

- Ведение внутренней и внешней частями подъема.

- Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

**УТЗ – 4 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз отдых

- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги

- отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек

- отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз

- отдых

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки с места – 7 раз

- Тройной прыжок – 4 раза

- Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу

- Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**4.Работа с мячом**

- **Обманные движения** (финты).

«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

- **Отбор мяча**. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**УТЗ – 5 (для УТГ И ГСС)**

Тренировку проводить по дворе с дорожкой 7-10 метров и в доме

**1.Разминка** (во дворе)

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения

**2**. **Общая физическая подготовка** (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 40 раз отдых б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе
  + подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз в) Упражнения для ног:
  + приседания на одной ноге: мальчики – по 8 раз

г) Упражнения для рук:

* + отжимание от пола для мальчиков - 20 раз отдых

**3.Прыжковые упражнения**:

1. Прыжки с места – 5 раз
2. Тройной прыжок с места – 5 раз
3. Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх – 10 раз

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту6 если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

4. **Работа с мячом**

- **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

**- Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии**.Вбрасывание мяча с места изположения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**УТЗ – 6 (для УТГ И ГСС)**

1. **Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине

* подъем туловища: мальчики - 50 раз отдых
* подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
* стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги отдых

б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе

* подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
* отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

* приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
* отдых

г) Упражнения для рук:

- отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

1. Прыжки с места – 7 раз
2. Тройной прыжок – 4 раза
3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия. Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера ЧСС в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) ЧСС меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение ЧСС не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**4.Работа с мячом**

- **Техника игры вратаря**. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу и в второну мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

- Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

- Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.