

Управление образования администрации муниципального района
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района
Белгородской области»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ» (базовый уровень)**

Срок реализации программы - 6 лет
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

Программа разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учетом рекомендаций, представленных в Совместном письме Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

Составители:
Луценко Вячеслав Владимирович,
заместитель директора,
Кветкин Даниил Андреевич,
тренер-преподаватель

Ровеньки
2020 г.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта футбол рассмотрена на заседании педагогического совета, протокол № 5 от « 29 » мая 2020 г.

Председатель _____
Подпись ФИО председателя педагогического совета

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика вида спорта	5
1.2	Организация образовательного процесса	7
1.3	Планируемые результаты освоения образовательной программы	10
2	Учебный план	19
3	Методическая часть	23
3.1	Методика реализации программы	23
3.2	Содержание программного материала по предметным областям	34
3.3	Техника безопасности в процессе реализации программы	58
3.4	Вариативная часть программы	61
4	Воспитательная и профориентационная работа	63
5	Система контроля и зачетные требования	69
5.1	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация	69
5.2	Требования к результатам реализации программы	72
5.3	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала	78
5.4	Кадровое обеспечение	78
6	Перечень информационного обеспечения	79

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Футбол» разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/Российский футбольный союз. – М.:Советский спорт, 2011. – 160 с.

Данная программа составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г.№329-ФЗ;

Программа соответствует нормативно-правовым основам разработки учебно-методических материалов.

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа базового уровня «Футбол» (далее - программа) направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине, подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, развитие творческого мышления и специальных навыков, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности, развитие творческого мышления и специальных навыков.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение

в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Направленность программы.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого обучающегося). Уровень программы - **базовый**.

Цели программы:

- расширение возможностей и создание условий для удовлетворения разнообразных интересов и потребностей детей в двигательной активности через занятия футболом;
- предоставление обучающимся начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в футбол.

Основные задачи программы:

- повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого;
- обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в свободном личностном выборе деятельности, определяющей индивидуальное развитие человека; вариативности содержания и форм организации образовательного процесса; доступности глобального знания и информации для каждого; адаптивности к возникающим изменениям; создании конкурентной среды стимулирующей обновление содержания и повышение качества услуг (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р).

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающихся, воспитания спортивного резерва, выявления одаренных детей.

Игровые виды спорта и, в частности, футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

1.1 Характеристика вида спорта

Футбол - контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии. Футбол - это командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры - забить мяч в ворота соперников. Для игры используют круглый мяч, диаметром около 70 см. Матч делится на два периода по 45 минут. Если во время игры происходят какие-то технические остановки, судья имеет право добавить дополнительное игровое время. Запрещено касаться мяча руками всем игрокам, кроме вратаря. Нарушение правил может караться различными штрафами. За неспортивное поведение или применение запрещенных приемов, судья имеет право вынести игроку предупреждение (желтая карточка) или удалить его из игры (красная карточка). Кроме этого, судья может назначить штрафной удар по воротам, либо пенальти. Штрафной удар производится с половины поля провинившейся команды. Пенальти выполняется по воротам с расстояния 11 метров, при этом в защите находится только вратарь.

Футбол - это красивая командная, спортивная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои, используя ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая наибольшее количество 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. Игра в футбол способна развивать не только физические способности и навыки, но и целый комплекс нравственных качеств: выработку воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Футбол - это мощное средство адаптации и пропаганды физической культуры и спорта. Вот уже на протяжении 100 лет футбол является самым популярным видом спорта. И можно отметить, что самое большое количество элементов неожиданности и непредсказуемости встречается именно в футбольных поединках. Поэтому в России количество желающих заниматься футболом заметно возрастает. 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.

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.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

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.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, футбол

включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта «Футбол»

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
футбол	001 001 2611Я
мини-футбол (футзал)	001 002 2411Я
пляжный футбол	001 003 2611Я
футбол лиц с заболеванием ЦП	120 000 2417Я
футбол(7х7)чел.	120 000 2417Я
футбол слепых	124 0002317Я
мини-футбол 5х5 (В1)	124 001 2317Я
футзал 5х5 (В2, В3)	124 002 2317Я
футзал (футбол в залах)	090 000 2411Я

1.2 Организация образовательного процесса

На обучение по программе базового уровня 1-го года обучения принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке. Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 2.

Таблица 2

Тестовые упражнения для зачисления на 1-й год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения, так и на последующие годы, не имеющих медицинские противопоказания. До 12 лет мальчики и девочки могут обучаться в одной группе.

Срок реализации Программы 6 лет, по 42 учебных недели ежегодно.
Общий объем учебных часов за весь период обучения составляет 1680 часов.

В таблице 3 указаны количественный состав групп, минимальный возраст для зачисления.

Таблица 3

Минимальный возраст для зачисления, оптимальная и максимальная наполняемость групп.

Базовый уровень сложности	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1-2 год	8-9	14 - 17	20
3-4 год	10-11		
5-6 год	12-13	12 - 15	20

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, куда входят:

- теоретические и практические занятия;
- самостоятельная работа;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проходит в соответствии с годовым учебным планом круглогодично. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных

лагерях (центрах);

– участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых ДЮСШ и иными физкультурно-спортивными организациями;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером-преподавателем.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей. Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов.

После 30 - 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей и проветривания помещений. Данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности. В программе могут быть предусмотрены другие диапазоны продолжительности времени занятий и перерывов с учетом специфики вида спорта, а также предусмотрена возможность перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Перевод обучающихся по годам обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных мероприятиях, участие в которых не может быть ограничено, так как согласно п. 22 ст. 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающимся предоставляются академические права на развитие своих творческих способностей и интересов, включая участие в конкурсах, олимпиадах, выставках, смотрах, физкультурных мероприятиях, спортивных мероприятиях, в том числе в официальных спортивных соревнованиях, и других массовых мероприятиях.

Результаты, показанные в официальных спортивных мероприятиях, это одна из форм определения качества обученности и уровня подготовленности. Без участия в официальных спортивных соревнованиях невозможно присвоение спортивных разрядов, необходимых, в том числе для перехода обучающихся на освоение программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится ежегодно до 15 октября на основании заявления от родителей, разрешения врача-

педиатра и результатов индивидуального отбора. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

1.3 Планируемые результаты освоения образовательной программы

После первого года обучения

Обучающиеся **будут знать** по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в футбол;
- правила безопасности во время занятий футболом, профилактику травматизма;
- правила соревнований по футболу;

будут уметь по предметной области *«общая физическая подготовка»*:

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты.
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения,
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;

будут демонстрировать в предметной области *«вид спорта»*:

- умение владеть техническими и тактическими приемами игры в футбол;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в футбол;
- выполнение коротких и длинных пасов мяча ногой;
- ловлю мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- игру в футбол с соблюдением основных правил;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

После второго года обучения

Обучающиеся **будут знать** по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по футболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по футболу, правила игры в футбол;
- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;
- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;
- о роли центральной нервной системы на деятельность всего организма;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования
- значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру;
- обязанности судей и способы судейства.

- как провести разбор правил игры; права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности;
- **будут уметь** по предметной области «*общая физическая подготовка*»:
 - выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
 - выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
 - выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
 - уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
 - выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием, игрой;
 - выполнять индивидуальные задания;
 - выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча;
 - выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
 - играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
 - выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;
- **будут демонстрировать** в предметной области «*вид спорта*»:
 - выполнение приемов техники владения мячом;
 - выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении;
 - выполнение тактических комбинаций (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
 - умение играть в футбол 3><3, 5x5, 7x7;
 - подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
 - тактику отбора мяча, создание искусственного положения «вне игры»;
 - показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
 - технику и тактику нападения и обороны в игре;
 - выполнение навыков футбольных амплуа - защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря.

После третьего года обучения

Обучающиеся **будут знать** по предметной области «*теоретические основы физической культуры и спорта*»:

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации футбола, лучших российских

командах, тренерах, игроках;

- понятие терморегуляции. Значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;

- понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;

- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- характерные травмы футболистов, профилактику и меры по их предупреждению;

- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста;

- об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;

- основные методы развития волевых качеств;

будут уметь по предметной области *«общая физическая подготовка»*:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;

- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг);

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;

- выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки);

- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами футбола;

- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч;

- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;

- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;

- выполнять опорный прыжок через спортивный снаряд;

- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой;
 - выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
 - выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;
- будут демонстрировать** в предметной области «вид спорта»:
- умение передвигаться, ведя мяч ногой, умение взаимодействовать с партнерами;
 - выполнение ударов по мячу носком, пяткой (назад), изменяя траекторию и направление полет;
 - выполнение ударов по мячу головой, боковой частью лба;
 - выполнение ударов по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внешней, средней частями подъема ноги);
 - ведение мяча на восьмерке, кругу, между стоек;
 - остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча;
 - выполнение остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
 - выполнение групповых тактических взаимодействий;
 - выполнение обманных движений в единоборстве;
 - умение создавать численное преимущество в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча;
 - умение играть в футбол, участвовать в соревнованиях;
 - применение способов самостраховки при неожиданном падении;
 - выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;

После четвертого года обучения

Обучающиеся **будут знать** по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии футбола, правилах игры;
- о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования по футболу;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков на

здоровье и работоспособность спортсмена;

- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;

- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;

- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов.

- характеристику качественных показателей индивидуальной техники владения мячом;

будут уметь по предметной области «*общая физическая подготовка*»:

- проводить анализ выполнения различных технических приемов, ошибок и методов их устранения;

- составлять индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий;

- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- выполнять метание малого и утяжеленного мяча на дальность с разбега;

- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;

- выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лежа;

- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки футболиста;

- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;

- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «*вид спорта*»:

- удары на точность и дальность;

- удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением;

- остановку мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы;

- удары ногой на точность в ворота партнеру, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема;

- ведение мяча, меняя направление движения;

- остановку опускающегося мяча серединой подъема;

- остановку грудью летящего мяча с поворотом в сторону;

- выполнение обманных движений (финтов), выполнение обманных движений в единоборстве;

- умение играть в футбол, принимать участие в судействе учебных игр;
- участие в соревновательной деятельности.
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника;

После пятого года обучения

Обучающиеся **будут знать** по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными футболистами;
- о влиянии занятий физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- соблюдение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по футболу;

будут уметь по предметной области *«общая физическая подготовка»*:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг), поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине;
- выполнять кувырок вперед из стойки на голове, переворот в

сторону;

- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;
- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом;
- выполнять прыжки вверх с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на разной высоте;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересеченной местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

будут демонстрировать в предметной области *«вид спорта»*:

- выполнение основных приемов техники владения мячом и взаимодействия с партнерами;
- выполнение остановки мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча;
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- умение ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трем показателям.

После шестого года обучения

Обучающиеся **будут знать** по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- классификационные нормы и требования по футболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом;
- о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных футболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;

- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий;

будут уметь по предметной области *«общая физическая подготовка»*:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами футбола;
- проводить судейство учебных игр по правилам;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять анализ игры всей команды, отдельных игроков;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке.

будут демонстрировать в предметной области *«вид спорта»*:

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников;
- выполнение обманных движений (финты) с остановкой мяча подошвой, или ударом пяткой назад, отведением мяча под себя и др.
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- выполнение ловли мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в атаке;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в защите;
- умение играть в футбол мини-футбол;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в

футбол, в уменьшенных составах 3х3, 5х5, 7х7;

- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинации в защите.

2. Учебный план

В таблицах 4-6 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- календарный учебный график.

Таблица 4

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня

	Наименование предметных областей	Процентное отношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана
1.	Инвариативная часть	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30
1.3.	Вид спорта	15-30
2.	Вариативная часть	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Развитие творческого мышления	5-20
2.3.	Национальный региональный компонент	5-20
2.4.	Специальные навыки	5-20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

Таблица № 5

План учебного процесса (базовый уровень) на 42 учебных недели

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем ой нагрузки (в часах)	Самосто ная работа часов)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теория	Практика	Проме ная	Итогов	1-й год	2-й	3-й	4-й	5-й год	6-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1680						252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	1148						172	172	172	172	230	230
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	172						26	26	26	26	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	480						72	72	72	72	96	96
1.3.	Вид спорта (техника, тактика, интегральная подготовка)	496						74	74	74	74	100	100
2.	Вариативные предметные области	532						80	80	80	80	106	106
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	212						32	32	32	32	42	42
2.2.	Развитие творческого мышления	80						12	12	12	12	16	16
2.3.	Национальный региональный компонент	80						12	12	12	12	16	16
2.4.	Специальные навыки	80						12	12	12	12	16	16
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	80						12	12	12	12	16	16
3.	Теоретические занятия	196		196				30	30	30	30	38	38
4.	Практические занятия	1298			1298			194	194	194	194	262	260
4.1.	Тренировочные мероприятия	1126						170	170	166	166	228	226
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	96						12	12	16	16	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	76						12	12	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа	160	160					24	24	24	24	32	32
6.	Аттестация	26						4	4	4	4	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	12					12	2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	14						2	2	2	2	2	4

3. Методическая часть

3.1 Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися - это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебнотренировочные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений*, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точнонаправленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь

относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы*

непосредственной нарядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебно-тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программно-методического материала с учетом основных периодов сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных футболистов

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределен в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили наиболее большой объем двигательных навыков.

Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

На занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять

воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышцгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростносиловую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственносиловыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростносиловых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростносиловые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.). Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и

систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность учебно-тренировочных занятий на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин. число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

В таблице 7 представлены сенситивные (наиболее благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 7

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость			+	+					+	+	+
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. По своему характеру, нагрузки, применяемые в спорте, разделяются на соревновательные и тренировочные. Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Нагрузка – характеризует величину запросов, предъявляемых организму выполняемым упражнением – то, насколько они велики и сильны для спортсмена.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, которая вызывает со стороны организма спортсмена соответствующую функциональную перестройку.

Нагрузка – это факторы, вызывающие адаптационные изменения в организме спортсмена в результате выполнения и дающие тренировочный эффект (развитие, укрепление и сохранение тренированности).

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом для отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном занятии.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

До 15 лет не рекомендуется применять нагрузки с максимальной интенсивностью.

Очень важно постепенно повышать интенсивность и предлагаются следующие соотношения объемов (времени) работы с разной интенсивностью между собой:

- объем (время) работы с низкой интенсивностью к работе со средней интенсивностью как 2/1;

- объем (время) работы со средней интенсивностью к работе с высокой интенсивностью как 3/1;

- объем (время) работы с высокой интенсивностью к работе с максимальной интенсивностью как 5/1.

Представленные соотношения нагрузок в зонах разных мощностей - это всего лишь обнаруженные закономерности в построении нагрузок. В каждом конкретном случае тренер, ориентируясь на предложенные соотношения и исходя из уровня подготовки игроков его команды, планирует свою работу.

Построение нагрузки по правилу: малая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; большая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; отдых и т. д., примененный в планировании, позволяет поддерживать спортивную форму на определенном, запланированном уровне в течении сезона. А варьирование нагрузки позволяет достичь оптимальную спортивную форму или спровоцировать ее спад, когда это необходимо.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе футболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Программные объемы учебных нагрузок по годам приведены в таблице 8.

Таблица 8

*Объем учебной нагрузки
при 42- 44 занятных неделях в год*

Базовый уровень сложности	Количество занятий в неделю	Объем нагрузки в неделю (час)	Общее количество часов в год (час)
1-2 год	3- 4	4 - 6	168-264
3-4 год	3- 4	6 - 8	252-352
5-6 год	4-5	8 - 10	336-440
6 лет	Итого за полный курс		1512-2112

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Овладение техникой игры в футбол - процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения

которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебного-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает КАКИЕ, КАК и в КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих учебнотренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (6-12 лет), - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Игра в футбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности устойчивости, распределения и переключения внимания.

Необходимо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов. *Развитие тактического мышления, памяти,*

представления и воображения.

У футболистов необходимо развивать: наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке, сообразительность, умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность футболистов, как в процессе учебнотренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний, требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка в самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в

условиях, требующих от сроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Для юных футболистов 10-13 лет проводят соревнования по мини-футболу, а также соревнования по футболу неполными составами (3х3,5х5,7х7) с использованием освоенных технических приемов. Рекомендуются практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

3.2 Содержание программного материала по предметным областям

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе, в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований. В этой связи данные темы указываются повторно.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1. Физическая культура и спорт в России: Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья для гармоничного физического развития. Физическая культура в системе образования. Сеть организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская

спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом: История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

Тема 3. Строение и функции организма человека: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен. Обмен веществ. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание

спортсмена: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль: Врачебный контроль во время занятий футболом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по футболу. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма на занятиях по футболу. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка: Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося - футболиста. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболиста. Средства подготовки для футболистов разных возрастных групп.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях разными игроками. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Индивидуализация техники. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Значения контроля за уровнем технической подготовленностью футболистов. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Методы контроля. Контрольные упражнения и нормативы

по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному виду, заданию. Понятие об индивидуальной и групповой командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Основы тактических взаимодействий. Средства тактики. Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи команды.

Перспективы развития тактики игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или в чужую зону с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии Разбор видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка: Понятие о психологической подготовке

футболиста. Воспитание моральных качеств, необходимых для успешных занятий спортом. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе занятий и соревновательной деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. Значение психологического настроения игроков перед игрой. Воспитание чувства взаимопомощи и коллективизма. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки: Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения

упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный,

интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста совершенствования технической и тактической подготовленности футболистов. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о построении занятий, комплексных и тематических. Индивидуальное и групповое учебно-тренировочное занятие, командная тренировка.

Тема 12. Планирование учебно-тренировочного занятия и учет: Роль и значение планирования, как основы управления учебно-тренировочным процессом. Перспективное и оперативное планирование. Планирование и распределение учебной нагрузки для обучающихся для всех возрастов базового уровня. Определение сроков, целей, задач и средств их выполнения по годам обучения. Составление индивидуальных планов занятий. Методы контроля за уровнем подготовленности обучающихся. Значение, содержание и ведение дневника занятий юного футболиста. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Их особенности. Положение о соревнованиях и его содержание. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований. Подготовка места для проведения соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Особенности игры команды противника. Сведения о сопернике: характеристика отдельных игроков, тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом подготовленности игроков. Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактики игры в процессе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру. Задания игрокам. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и

исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды. Выполнение намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятия, оборудование и инвентарь: Игровое поле для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по футболу, требования к его состоянию. Разметка поля. Уход за футбольным полем. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием, за футбольными мячами, подготовка их к занятиям и играм. Вспомогательное оборудование (щиты, стойки для обводки, и др.) и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА. Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. Понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».

Тема 17. Охрана труда и техника безопасности (для всех групп обучающихся). Правила поведения в спортивном зале, на футбольном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т.п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях по футболу. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

Общая физическая подготовка

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении в основном используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет наиболее полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость - создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями, используемыми обучающимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных упражнений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты). Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

При воспитании **гибкости** важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости — повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности обучающегося.

Во время воспитания **быстроты**, прежде всего, уделяют внимание: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Целесообразно для развития скорости бега, включать упражнения с выполнением технических элементов футбола, игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.), которые позволяют поддерживать интерес у обучающихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления. Целостные занятия по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной

выносливости, как правило воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Упражнения общей физической подготовки:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 10, 20, 30, 50 метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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. 15 различных исходных положений - 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 ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Легкоатлетические упражнения. Спортивная ходьба, ходьба перекатами с пятки на носок, с подскоками, приставными шагами, ходьба в полном приседе и полуприседе. Ходьба выпадами, с подниманием бедра. Бег на 20,30, 50, 60,100,400,500,800 м. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег повторный до 6 x 30 м., и 4 x 50 м. Бег 300 м. Гладкий бег, бег с изменением направления и скорости, правым левым боком приставными шагами, скрестными шагами, с подскоками, с поворотами, в парах, семенящий бег, бег с заданием педагога, тренера-преподавателя, бег спиной вперед, ускорения из разных исходных положений Челночный бег, бег елочкой, бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу); односторонний «челночный бег» (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед); «рывки» на 10—15 м (по прямой, с выпадом в правую и левую стороны, переменный бег на 30—60 м. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Кроссы от 1000 до 2000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине.

Спортивные игры

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях

постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя

по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами.

Предметная область «Вид спорта»

Овладение техникой игры в футбол - процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в учебно-тренировочных занятиях подсобного инвентаря. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Специальная физическая подготовка

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 35°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «Салки по кругу». «Бегун», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «С тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и удары в цель).

Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот, на

перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом (от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакун», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие 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 двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловли с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

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

Технико-тактическая подготовка: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх—вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте, и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью, Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения, с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, в прыжке, с падением. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. 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. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Ведение мяча правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Выполнение финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и других игр.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность, в ноги, или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на дальность и точность. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или 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. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с

рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Индивидуальные действия без мяча Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильно и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение рациональных передач, эффективных ударов. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начало игры, угловым, штрафном и свободных ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот

противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика.

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района.

Соревновательная деятельность.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, муниципальные, региональные. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки футболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

В обстановке напряженной спортивной борьбы с равными силами, технико-тактической и физической подготовки соперников, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет управлять своими чувствами и эмоциями. Поэтому, основной задачей психологической подготовки обучающихся является воспитание их моральных и волевых качеств.

Морально-волевые качества подразделяются на:

- коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие;
- дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность;
- общественную активность;
- трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества:

товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.;

- принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм;

- гуманизм, патриотизм, толерантность.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода учебно-тренировочной деятельности, в связи с этим в её задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности обучающегося;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной деятельности не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения

- все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: состояние боевой готовности; предсоревновательная лихорадка; предсоревновательная апатия; состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности обучающихся к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных

ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя с обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Таким образом, следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод

Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 7х7, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение действий с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности

спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

В ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

В образовательной организации тренеры - преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях обучающихся должна быть размещена на сайте образовательной организации.

3.3 Техника безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности

К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

Опасные факторы: травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте, выполнение упражнений без разминки, травмы при грубой игре.

На занятиях по футболу должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

После окончания занятий футболом необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по футболу

Занятия по футболу должны проводиться на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини -футболу и футзалу.

Тренер-преподаватель до начала занятий должен: проверить состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря, проверить прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле; провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

Перед занятиями в спортивном зале, необходимо проверить полы, сразу после влажной уборки заниматься запрещается.

Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Требования безопасности во время занятий по футболу

На занятиях обучающимся необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя, капитана команды.

Все обучающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

Занятия должны проходить под руководством тренера.

Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований.

Общие требования безопасности

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

Обучающиеся должны выполнять требования техники

безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае обучающиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.

Требования безопасности перед началом соревнования

Перед началом соревнований обучающиеся обязаны:

– надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующую проводимому виду соревнований и погодным условиям;

– неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;

– проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;

– провести разминку;

Запрещается участвовать в соревнованиях:

– непосредственно после приема пищи;

– после больших физических нагрузок;

– при незаживших травмах и общем недомогании;

Запрещается:

– использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

– пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;

– выполнять любые действия без разрешения судьи соревнований.

Требования безопасности во время соревнований

Во время проведения соревнований обучающиеся обязаны:

– строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований;

– избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;

– при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

– не покидать место соревнований без разрешения организаторов или судей соревнований.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнования, сообщить об этом тренеру-преподавателю, организатору или судье соревнований и

действовать в соответствии с их указаниями;

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями;

При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику;

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

3.4 Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки футболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Средства из различных видов спорта и подвижных игр

Акробатические и гимнастические упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет- кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, 720°, с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес ЮОгр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры с активными энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, «волейбол ногами», хоккей мячом (по упрощенным правилам).

Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Баскетбол, ручной мяч, бадминтон и др.

В подвижных играх должны быть созданы благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Средства для развития творческого мышления:

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательные атаки, атака только по левому, правому флангу и т.п.); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой ногой, головой, туловищем.

Индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объему (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, мед. бол 1 кг, баскетбольный мяч, волейбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Специальные навыки:

Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в виси на высокой перекладине, в упоре; ходьба по гимнастическому бревну.

Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны (упражнение выполняется с максимально возможным темпом); приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости, из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах висы, раскачивания, подтягивание.

Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек)

Бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу;

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; удар по мячу ногой с рук вперед-вверх; бег в парах по коридору 3—4 м. с выталкиванием партнера из коридора.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа.

Система воспитательной работы спортивной школы предполагает создание комплекса мер по подготовке спортсменов, направленных на их физическое и интеллектуальное развитие, обеспечивающей освоение ими здорового образа жизни на основе достижения высоких спортивных результатов и формирования социального иммунитета к негативным воздействиям окружающей среды.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность человека.

Цели воспитательной деятельности:

- развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов;

- развитие у обучающихся мотиваций личности к достижению высоких спортивных результатов, осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- создание максимально благоприятных условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья воспитанников;

- создание оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств, для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

- привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

- совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе со спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышают чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать коллективные мероприятия: походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, грамотами и дипломами. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей

спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность и остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению планов спортивной подготовки.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы. Примерный перечень мероприятий показан в таблице 9.

Таблица 9

Примерный перечень мероприятий воспитательной работы

	Мероприятия
п/п	
	Оформление информационных стендов учреждения
	Выявление активных, наиболее способных учащихся - выбор старост групп.
	Проведение акции «Я выбираю спорт!» совместно с

	родителями.
	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ и т.д.
	Знакомство с родителями учащихся, условиями быта, интересов семьи.
	Профилактика ассоциативного поведения учащихся. Сбор и систематизация информационного материала.
	Набор учащихся на отделения ДЮСШ.
	Проведение родительских собраний по группам.
	Проведение и участие в районных, областных, всероссийских соревнованиях, культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и акциях, товарищеских встречах.
	Проведение и участие в Первенствах ДЮСШ по видам спорта
	Посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводящихся на территории муниципалитета
	Антидопинговые мероприятия, тематические беседы.

Антидопинговые мероприятия:

В ст. 26 Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации «Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека.

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для Российской Федерации в целом.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного подхода по формированию антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий и разработка плана их реализации с применением механизмов, форм и средств организации безопасной образовательной среды.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое

отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике на базе образовательной организации:

- включение в изучение отдельных тем, курсов по основам антидопингового поведения, разработка методических рекомендаций, пособий;
- формирование информационной политики: размещение на стендах и на сайте организации материалов по антидопинговой тематике (брошюры, буклеты, памятки, иллюстрации);
- организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике (неделя спорта, туристические слеты, соревнования - «честный спорт»), информационнообразовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся;
- проведение тематических бесед и лекториев, индивидуальных консультаций;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Профориентационная работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

В таблице 11 показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и

материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Таблица 10

Основные направления профориентационной работы

	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
	Формирование общих представлений о современных профессиях	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, экскурсии, встречи с представителями разных профессий
	Профессиональное самоопределение	Формирование базовых трудовых навыков	
	Знакомство с содержанием профессий	Выявление профессиональных предпочтений	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практикоориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера- преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста т.д.);
	Сопровождение профессионального выбора обучающихся	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения	

5. Система контроля и зачетные требования

5.1 Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по теории и методике физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническому мастерству.

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

Цель контроля - оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния объекта в данный момент времени;
- прогнозирование состояния объекта на заданный будущий период времени;

- определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

Метод контроля - способ практического осуществления контроля для достижения поставленной цели. Методы контроля имеют педагогическую, психологическую и медико-биологическую направленность.

Методы контроля: обзор документации (личные дела, планы тренировочной работы); педагогическое наблюдение, опрос, отчет, анализ и метод экспертных оценок.

Принципы и требования контроля: планомерность и систематичность, объективность, комплексность, педагогическая тактичность.

Виды контроля: оперативный, текущий, промежуточная и итоговая аттестация.

Оценка результатов обучения по программе: теоретические знания и практические умения и навыки; достижения обучающихся в соревновательной деятельности; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; оценка антропометрических показателей и психологического развития обучающихся; оценка личностных достижений обучающихся, их социальная адаптация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;

- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется во время проведения учебно-тренировочных занятий, где анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий;
- соответствие количества соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;

- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за определенный период) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество *управления тренировочной деятельностью*.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

На каждом году обучения в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической и технической подготовке является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

5.2 Требования к результатам реализации Программы

Для обучающихся 1-2 года обучения:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта футбол;
- 4) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья.

Для обучающихся 3-4 годов обучения:

- 1) высокая мотивация к занятиям по футболу;
- 2) развитие общей физической подготовки;
- 3) формирование устойчивых навыков выполнения технических элементов;
- 4) уровеньный рост технико-тактической подготовки;
- 5) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

Для обучающихся 5-6 годов обучения:

- 1) высокий личностный рост уровня общей физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- 4) устойчивая общая и специальная психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа футболиста
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого года обучения и должен соответствовать планируемому результату каждого года подготовки.

В таблице 11 и ниже по тексту приведены тестовые упражнения для обучающихся по общей и специальной физической и технической подготовке, а так же вопросы по теоретической части.

Таблица 11

Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности.

Нормативы	Возраст					
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Общая физическая подготовка						
Бег 30 м (сек)	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 300 м (сек)		60,0	59,0	57,0		
Бег 400 м (сек)					67,0	65,0
6-минутный бег (м)				1400	1500	
12-минутный бег (м)						3000
Прыжок в длину с места (см)	155	160	170	180	200	220
Тройной прыжок в длину с места (см)		450	460	520	560	600
Пятикратный прыжок (м)						
Специальная физическая подготовка						
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)				45	55	65
Бег 5х30 с ведением мяча (сек)					30,0	28,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)						
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)		6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)					10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)		8	10	12	20	25
Техническая подготовка (для вратарей)						
Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)					30	34
Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)					45	50
Бросок мяча на дальность (м)					20	24

**Указания к выполнению контрольных упражнений
(Описание тестов)**

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – времябега.

Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей по технической подготовке:

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка

определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега (не более четырех шагов)—не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

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

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются по общей методике и в спортивной обуви без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

* Методика теста на точность ударов: мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой). Радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см. Удар наносится в центр мишени. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой. Отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени. Результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадрантам, в %.

Тесты для вратарей:

Для отбора юных футболистов-вратарей используются тесты как специфического характера, так и те, что несут информацию о степени разносторонности их подготовленности.

Тест 1. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Тест 2. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Тест 3. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком – стойка на голове согнув ноги, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

Тест 4. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясицу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Кроме этих тестов целесообразно использовать следующие показатели (таблица ниже №12).

Таблица 12

Дополнительные тестовые показатели для отбора вратарей

Нормативы	Модель	
	min	max
Рост	140 см	146 см
Вес	30 кг	36 кг
15 м с места	3.60 с	3.20 с
Прыжок в длину с места	1,75 м	1,90 м
Гибкость : наклон	+10 см	+15 см
Гибкость : шпагат	30 см	25 см
Гибкость : мостик	90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 с	40 раз	45 раз

Перечень тестов (вопросов) по контролю освоения теоретической части Программы.

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
5. Как правильно начать игру?
6. Общее положение «вне игры»
7. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
8. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
9. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
10. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
11. В каких случаях наказывается игра «рукой»?
12. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
13. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
14. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
15. Обувь и экипировка футболистов. Какие к нему требования предъявляются?
16. Когда мяч считается забитым в ворота?

17. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
18. Какое значение имеет техника игры в футбол?
19. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
20. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
21. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
22. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
23. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры в футбольной команды?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.
29. Расскажите о методах комбинированной обороны.
30. В чем суть метода эшелонированного нападения?
31. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
32. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
33. Каким образом физическая и техническая подготовка влияет на тактику команды?
34. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
35. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
36. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
37. Ловкость, гибкость, координация движений - качества, необходимые юным футболистам.
38. Психологическая подготовка юных футболистов.
39. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
40. Система проведения Чемпионата России по футболу.
41. Специфика игры в мини-футбол 5x5.
42. Значение разминки в подготовке организма юного футболиста к игре.
43. Особенности режима питания юных футболистов.
44. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Организация проведения соревнований игр по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).

47. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.

48. Что означает понятие взаимодействия в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действиях.

49. Количество судей, обслуживающих матч.

50. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.

5.3 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Таблица 13

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ворота футбольные	комплект	2
2.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	шт.	3
3.	Мяч футбольный	шт.	20
4.	Насос универсальный для накачивания мячей	Шт.	1
5.	Сетка для переноски мячей	шт.	2
6.	Конусы и фишки для обводки	шт.	10
7.	Свисток судейский	шт.	2

5.4 Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь

высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

6. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
7. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва, «ФК и С», 2008 г.
8. Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей 2018.
9. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
11. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
12. В.Л.Мутко, С.Н.Андреев. Мини-футбол игра для всех. 2008 г.

Интернет - ресурсы

1. Официальный сайт Международной Федерации футбола - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fifa.com>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Российского футбольного союза - [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rfs.ru>.
5. [http://ds31 .centerstart.ru/](http://ds31.centerstart.ru/)
6. <https://nsportal.ru/shkolayraznoe/librarv/2016/10/14/metodicheskiv-material>
7. <https://rusada.ru/>