

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА И.В.
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании педсовета
МКОУ ДО Кумылженской ДЮСШ
Протокол № 4 от 12.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
Приказ № 15 от « 12 » 05 2023г
Агафшкин А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ФУТБОЛУ**

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – «начальный»

Срок реализации программы – 3 года
Программа ориентирована на детей от 7 до 10 лет

Автор:
Тренер –преподаватель
Цугунян Вреж Валерикович

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу

Пояснительная записка

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по армспорту (далее программа) является авторской и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

1.1 Характеристика вида спорта футбол

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

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 и 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.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

1.2 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по футболу по **направленности** является *физкультурно-спортивной*; по **функциональному назначению** – *специальной*; по **форме организации** – *групповой и индивидуально-ориентированной*.

1.3 Актуальность

Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования, чемпионаты и первенства России.

Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах.

В последнее время мы можем наблюдать значительные улучшения не только в области самой игры, но и в инфраструктуре. Совершенствуются технологии производства полей и искусственных покрытий, качества футбольного инвентаря. Развития маркетинга и спонсорства привлекают в футбол большие деньги. Важно рационально их использовать и в том числе на подготовку молодых дарований. Тренер играет в этом неоспоримо важную роль.

Процессы, происходящие в нашей стране в последние двадцать лет, коснулись футбола самым непосредственным образом. К сожалению, практически разрушенной оказалась система подготовки резервов большого футбола, по всей стране закрылись много спортивных школ. Перестали выпускаться учебники и методические пособия.

В последнее время РФС и футбольные лиги предприняли определенные шаги по исправлению сложившейся ситуации. Налажена учеба тренеров профессиональных клубов, улучшается материально-техническая база в городах. Перед клубами стоит задача воспитания собственных кадров. В связи с чем появляется потребность общества и детей (7-10 лет) в занятиях по футболу.

При систематических занятиях футболом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов.

1.4 Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

При систематических занятиях футболом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях футболом ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость при занятиях каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, футболом позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Таким образом, футбол можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

1.5 Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, каратистских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующих программ (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, Программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по футболу), а именно:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- возможность работы по данной программе с детьми раннего возраста (7-8 лет);
- наличие методики физического воспитания детей раннего возраста.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития. Для данных целей организован уголок познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

1.6 Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 7 лет до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Но при правильном соблюдении организации учебно-тренировочного процесса.

Режим занятий – занятия проводятся два-три раза в неделю.

Минимальное количество детей в группе – 10 человек.

Максимальное количество детей в группе – 25 человек.

1.7 Уровень программ, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Объем программы – 216 часов на каждый год обучения.

Срок освоения программы – 3 года.

Уровень развития – 1 год обучения – ознакомительный; 2 год обучения – базовый; 3- год обучения – углубленный.

Учебный год длится в течение 36 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности показаны в таблице № 1.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности

Таблица № 1

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Число обучающихся в группах	15-25	12-20	10-15
Срок обучения	1 год	1 год	1 год
Режим занятий	6 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед

1.8 Форма обучения

Формы обучения – очная и очно-дистанционная (использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения). Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме).

1.9 Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки можно увидеть в таблице №2.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 2

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолж . одного занятия (акад.час)	Построение недельного цикла
216	108	6	3	2	3дн x 2ч

1.10 Особенности организации образовательного процесса

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок)

разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Состав группы – постоянный.

Занятия:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости).

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 3).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (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	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

1.11 Цель и задачи программы

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Цель программы; формирование потребности обучающихся в активном и здоровом образе жизни и создание условий для реализации данной программы.

формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи программы:

Образовательные;

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики футбола;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю футбола;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам само регуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по футболу.

мета предметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики футбола.

1.12 Учебный план 1 года обучения (ознакомительный уровень)

Таблица № 4

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	Форма контроля
1	О Ф П	6	6	10	12	10	12	12	10	8	86	тест
2	С Ф П	4	6	8	9	10	10	8	6	3	64	тест
3	Т Т П	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	тест, сор-ия
4	Теория	1	2	2	4	4	4	4	2	2	25	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	--	--	--	1	3	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	

7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	14	17	23	30	29	32	30	22	19	216	
10	Всего за год	216										

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения (базовый уровень)

Таблица 5

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	Форма контроля
1	О Ф П	6	6	8	10	10	12	12	8	6	78	тест
2	С Ф П	5	8	8	10	10	10	10	6	5	72	тест
3	Т Т П	2	4	4	4	5	6	6	4	4	39	тест, сор-ия
4	Теория	2	4	4	4	2	1	2	1	2	22	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	--	--	--	1	3	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карта
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	16	23	24	29	27	29	30	19	19	216	
10	Всего за год	216										

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	Форма контроля
1	О Ф П	4	6	6	6	8	10	10	8	6	64	тест
2	С Ф П	6	8	8	8	10	11	8	8	5	72	тест
3	Т Т П	4	4	6	6	8	8	6	6	4	52	тест, сор-ия
4	Теория	2	-	2	2	2	2	2	-	2	14	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	--	--	--	1	3	тест
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	1	--	1	--	1	--	--	3	сор-ия
7	Контрольные соревнования	--	2	--	--	2	--	--	2	--	6	
7	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	2	мед.карт

												а
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
9	Всего за месяц	17	21	23	23	31	31	27	24	19	216	
10	Всего за год	216										

1.13 Содержание программы.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Развитие футбола в России.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские юношеские соревнования («Кожаный мяч», молодежные игры и т.д.; турниры «Колосок», «Футбол для всех».) Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном на стадионе и спортивном зале. Техника безопасности во время занятия. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе с мячом.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим в время и после тренировок. Гигиена сна. Механизм закаливания.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, фишки и стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, 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.

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, и различных исходных положений, движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, скакалки.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, гандбол.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, чай выручай, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Практические занятия (СФП)

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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 7х10 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 ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам 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. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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

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

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.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

О Ф П СФП и ТТП

Бег 30м. с низкого старта.

Бег 6 минут.

Прыжок в длину с места.

Бег 30м. с ведением мяча.

Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения на стадионе и в спортивном зале. Техника безопасности во время занятия. Обучение самостраховке при падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

О Ф П – практические занятия

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. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, 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 мячей.

Упражнения с гантелями, штангой,: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие 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 полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

С Ф П – практические занятия

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 приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.).

То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 7x10 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 ударом в цель).

Практические занятия

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с 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. 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. Удары внешней частью подъема.

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

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (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).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко

летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТТП

Бег 30м. с низкого старта

Бег 400 м.

Бег 6- минут.

Прыжок с места в длину.

Бег 30м. с ведением мяча.

Удар ногой по мячу на точность.

Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Жанглирование мячом.

Выбрасывание мяча рукой на дальность

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий

физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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 формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичного занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. 1- 4 -5-1. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. 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.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеоматериала по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Практические занятия (СФП)

Занятия по индивидуальным и групповым планам. Медико-восстановительные мероприятия. Тестирование и медицинский контроль. Участие в контрольных играх и соревнованиях.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игры с учетом подготовленности спортсмена.

Правильность выполнения индивидуальных действия, групповых и командных действия, техника передвижения, удары по мячу, остановка мяча, обманные движения, отбор мяча, ведение мяча, техника игры вратаря, учебные и тренировочные игры.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам 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.

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

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

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (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).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Практические занятия (ТТП)

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок 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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

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.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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.

Контрольные нормативы

О Ф П, СФП и ТТП

Бег 30м. с низкого старта

Бег 400 м.

Бег 6- минут.

Прыжок с места в длину.

Тройной прыжок с места

Бег 30м. с ведением мяча.

Удар ногой по мячу на точность.

Удар ногой по мячу на дальность.

Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Жанглирование мячом.

Выбрасывание мяча рукой на дальность. (для вратарей).

Удар по мячу с рук по мячу на дальность. (для вратарей).

1.14 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий футболом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсмена, который бы мог показать стабильно хороший результат, выступая на соревнованиях регионального уровня и при соответствующей физической и технико-тактической подготовке перевести на предпрофессиональные образовательные программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится вступительные тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Предметные результаты:

- знать упражнения развивающего характера;
- обучить техники и тактики; - изучить основы гигиены;
- изучить историю футбола;
- знать и уметь применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развитие технико-тактическое мышление;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в футбол, требования, нормы и условия их выполнения);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в футбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, соответствующих возрасту, подготовленности учащихся.

В области освоения других видов спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, технику безопасности при работе с партнером.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- выполнять простейшие элементы передачи мячом на короткие и средние дистанции;
- выполнять упражнения с мячом (ведения обводка стоек и удар по воротам);
- освоение алгоритмов простейших технико-тактических действий;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание на командные действия своей команды и команды соперника.

**2.0 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»****2.1 Календарный учебный график программы**

Начало обучения- 1 сентября.

Окончание обучения- 31 мая.

Продолжительность обучения - 36 недель.

Каникулы - июнь - август.

Промежуточная аттестация – октябрь, декабрь, февраль.

Итоговая аттестация - май учебного года.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Таблица 7

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов по программе
	дни занятий												
	дата												
	недели												
1 год	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	25
	1 (2 дня)	02-04	02-04	02-04	02-04	01-05	01-05	01-05	02-09	02-09	03-07	03-07	теория
	2	07-11	07-11	07-11	07-11	08-12	08-12	08-12	12-16	12-16	10-14	10-14	практика
	3	14-18	14-18	14-18	14-18	15-19	15-19	15-19	19-23	19-23	17-21	17-21	
	4	21-25	21-25	21-25	21-25	22-26	22-26	22-26	26-30	26-30	24-28	24-28	
	5	28-30	28-30	28-30	28-30	29-31	29-31	29-31	31	31			
	6	05-09	05-09	05-09	05-09	06-10	06-10	06-10	12-16	12-16			
	7	12-16	12-16	12-16	12-16	13-17	13-17	13-17	19-23	19-23			
	8	19-23	19-23	19-23	19-23	20-24	20-24	20-24	26-30	26-30			
	9	26-30	26-30	26-30	26-30	31	31	31					
	10 (2 п)	02-06	02-06	02-06	02-06								
	11	09-13	09-13	09-13	09-13								
	12	16-20	16-20	16-20	16-20								
	13	23-27	23-27	23-27	23-27								
	14	30	30	30	30								
	15	07-11	07-11	07-11	07-11								
	16	14-18	14-18	14-18	14-18								
	17	21-25	21-25	21-25	21-25								
	18	28-30	28-30	28-30	28-30								
	19	05-09	05-09	05-09	05-09								
	20	12-16	12-16	12-16	12-16								
	21	19-23	19-23	19-23	19-23								
	22	26-30	26-30	26-30	26-30								
	23												
	24												
	25												
	26 (2 п)												
	27												
	28												
	29												
	30												
	31												
	32												
	33												
	34 (2 п)												
	35												
	36												
	и												
	р												
	к												
	к												
	к												
	25												
	191												
	216												

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Таблица 8

Год обучения	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь	июль	август	Итого часов по программе	
	дни занятий		дата		недели		дни занятий		дата		недели		дни занятий		дата		недели		дни занятий		Итого часов по программе		
2 год	р	1-3	01-03	1 (2 дня)	1	1-3	01-03	1-3	01-03	1-3	01-03	1-3	01-03	1-3	01-03	1-3	01-03	1-3				22	
	р	6-8-10	06-10	2	6	6-8-10	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15				194	
	р	13-15-17	3-17	3	7	13-15-17	3-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16				216	
	р	20-22-24	20-24	4	8	20-22-24	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17					
	р	27-29	27-29	5 (2 п)	9	27-29	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)					
	р	1	01	5 (1 п)	10	1	01	14 (1 п)	01	14 (2 п)	15	1	14 (2 п)	15	1	14 (2 п)	15	1					
	п	4-6-8	04-08	6	11	4-6-8	04-08	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15					
	р	11-13-15	11-15	7	12	11-13-15	11-15	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16					
	р	18-20-22	18-22	8	13	18-20-22	18-22	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17					
	р	25-27-29	25-29	9	14 (1 п)	25-27-29	25-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)					
	р	1-3-5	01-05	10	19	1-3-5	01-05	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15					
	р	8-10-12	08-12	11	20	8-10-12	08-12	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16					
	р	15-17-19	15-19	12	21	15-17-19	15-19	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17					
	р	22-24-26	22-26	13	22	22-24-26	22-26	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)					
	р	29	29	01-03	19	29	01-03	14 (1 п)	01-03	14 (2 п)	15	19	14 (2 п)	15	19	14 (2 п)	15	19					
	р	1-3	06-10	06-10	20	1-3	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15	06-10	15					
	р	6-8-10	13-15-17	13-17	21	6-8-10	13-15-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16	13-17	16					
	р	20-22-24	20-22-24	20-24	22	20-22-24	20-22-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17	20-24	17					
	п	27-29	27-29	27-29	23	27-29	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)	27-29	18 (2 п)					
	р	10-12-14	10-12-14	10-14	24	10-12-14	10-12-14	19	10-14	19	10-14	19	10-14	19	10-14	19	10-14	19					
	р	17-19-21	17-19-21	17-21	20	17-19-21	17-19-21	20	17-21	20	17-21	20	17-21	20	17-21	20	17-21	20					
	р	24-26-28	24-26-28	24-28	21	24-26-28	24-26-28	21	24-28	21	24-28	21	24-28	21	24-28	21	24-28	21					
	р	(31)-2-4	(31)-2-4	(31)02-04	22	(31)-2-4	(31)-2-4	22	(31)02-04	22	(31)02-04	22	(31)02-04	22	(31)02-04	22	(31)02-04	22					
	р	7-9-11	7-9-11	07-11	23	7-9-11	7-9-11	23	07-11	23	07-11	23	07-11	23	07-11	23	07-11	23					
	р	14-16-18	14-16-18	16-18	24	14-16-18	14-16-18	24	16-18	24	16-18	24	16-18	24	16-18	24	16-18	24					
	р	21-25	21-25	21-25	25 (2 п)	21-25	21-25	25 (2 п)	21-25	25 (2 п)	21-25	25 (2 п)	21-25	25 (2 п)	21-25	25 (2 п)	21-25	25 (2 п)					
	р	(28)-2-4	(28)-2-4	(28)02-04	26	(28)-2-4	(28)-2-4	26	(28)02-04	26	(28)02-04	26	(28)02-04	26	(28)02-04	26	(28)02-04	26					
	р	7-9-11	7-9-11	07-11	27	7-9-11	7-9-11	27	07-11	27	07-11	27	07-11	27	07-11	27	07-11	27					
	р	14-16-18	14-16-18	14-18	28	14-16-18	14-16-18	28	14-18	28	14-18	28	14-18	28	14-18	28	14-18	28					
	р	21-23-25	21-23-25	21-25	29	21-23-25	21-23-25	29	21-25	29	21-25	29	21-25	29	21-25	29	21-25	29					
	р	28-30(1)	28-30(1)	28-30(01)	30	28-30(1)	28-30(1)	30	28-30(01)	30	28-30(01)	30	28-30(01)	30	28-30(01)	30	28-30(01)	30					
	р	4-6-8	4-6-8	04-08	31	4-6-8	4-6-8	31	04-08	31	04-08	31	04-08	31	04-08	31	04-08	31					
р	11-13-15	11-13-15	11-15	32	11-13-15	11-13-15	32	11-15	32	11-15	32	11-15	32	11-15	32	11-15	32						
р	18-20-22	18-20-22	18-22	33	18-20-22	18-20-22	33	18-22	33	18-22	33	18-22	33	18-22	33	18-22	33						
р	25-27-29	25-27-29	25-29	34 (1 п)	25-27-29	25-27-29	34 (1 п)	25-29	34 (1 п)	05	34 (1 п)	05	25-29	34 (1 п)	05	25-29	34 (1 п)						
р	5	5	05	35	5	5	35	05	35	05	35	05	35	05	35	05	35						
р	11-13	11-13	11-13	36	11-13	11-13	36	11-13	36	11-13	36	11-13	36	11-13	36	11-13	36						
р	16-18-20	16-18-20	16-20	и	16-18-20	16-18-20	и	16-20	и	16-20	и	16-20	и	16-20	и	16-20	и						
р	23-25-27	23-25-27	23-27	р	23-25-27	23-25-27	р	23-27	р	30	р	30	р	30	р	30	р						
к			30	к			к	30	к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						
к				к			к		к		к		к		к		к						

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Таблица 9

Год обучения	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь	июль	август	Итого часов по программе																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3 год	недели	дата	дни занятий	1 (1лн)	02	2	13(2л)	13(1л)	14	15	16	17	18	19	20	21(2л)	22	23	24(2л)	25(2л)	26(2л)	27	28	29	30	31	32	33	34(2л)	34(2л)	35	36	р	к	к	к	14	202	216																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				р	р	р																																		р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р	р

Р - Ведение занятий по расписанию

П – Промежуточная аттестация

И - Итоговая аттестация

К – Каникулярный период

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят на стадионе (сентябрь – октябрь и апрель – май) размер поля 65х95метров ворота 2х5 и 2х3, покрытие натуральный газон, и в споривном зале (с ноября по март) размер 24х12 метров , покрытие деревянное (фанера) .

В зале имеется принудительная и естественная вентиляция воздуха. Зал может освещаться как естественным светом, так и при помощи светильников дневного освещения.

2.2.2 Интернет ресурсы:

Федерация футбола Волгоградской области	https://riac34/ru
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.volganet.ru/
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.пф/
Российский футбольный союз	www.rfs.ru
Детская футбольная лига	www.dfl.org.ru
Видео -	http://youtube.com

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица 10

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы в футболе ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в группах	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (мячи, фишки, резинки, тен. мячи и т.д.	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, УТЗ, наглядный показ тренером. контрольные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в группах, УТЗ, Учебно-тренировочные игры.	соревновательный инвентарь(бутцы , красовки , шитки для защиты голени , гетры , шорты , футболки)	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы;

Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:

Учебно-тематический планы занятий на каждый этап подготовки.

Личные карточки спортсмена 20 шт.

Бутцы разных размеров 15 пар.

Фишки разных цветов 30 шт.

Стойки для обводки 15 шт.

Секунданер 3-4 шт.

Блины от штанги (5кг.) (10кг.) 10-12 шт.

Футбольное поле стандартных размеров с травяным покрытием.

Футбольные ворота (стандартные) 2 шт.

Футбольные ворота (2м х 5м) 2 шт.

Футбольные ворота (2м х 3м) 2 шт.

Футбольные мячи 15 шт.

Насос для накачки мячей 2 шт.

Свисток 2 шт.

Шиты и мишень 2 шт.

Шитки для игроков 15 пар.

Планшет тренера с маркером 1 шт.

Манишки (накидки) двух цветов 22 шт.

Комплект футбольной формы (футболка, шорты, гетры,) 15 ком.

Комплект форм вратаря (перчатки, шорты, брюки, свитр) 2 ком.

Видеокамера 1 шт.

Спортивный зал стандартных размеров с воротами.

Необходимое количество спортивного инвентаря для полной реализации программы;

Раздевалки с душевыми.

Тренерскую комнату с магнитной доской (футбол. Пол.)

Мячи баскетбольные, набивные по 10 шт.

Видеопроектор 1 шт.

Заморозка (хлоретил) 6-8 шт.

Бинты эластичные. Наколенники, голенастопы 10 пар.

Аптечка универсальная 3шт.

Тренажерный зал.

Мячи для большого тенниса. 20 шт.

Наглядное пособие (по возможности).

ДВД-и для просмотра соревнований и УТ игр.

Мячи футзальные 15 шт.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель первой квалификационной категории Цугунян Вреж Валерикович. Стаж тренерской работы 26 лет. Образование – среднее специальное.

2.3 Формы аттестации

Форма аттестации представляет собой оценку степени уровня освоения обучающимися. Тестирование проводится в форме сдачи контрольных нормативов два раза в год: в октябре и мае месяце.

Основные формы аттестации:

- ОФП, СФП и ТТП – контрольно-педагогические испытания (тесты);
- Теория – опрос;
- Результативность – участие и достижения в соревнованиях различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по футболу можно увидеть в таблице № 11

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

Бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. Разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Бег 400м с высокого старта(сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. Разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места (см). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски

6-минутный бег (м). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Стартуют группами из 8-12 чел. По истечении шести минут тренер дает сигнал (свисток), участники забега останавливаются (кто до куда добежал) тренер начинает подсчет метров пробежавший в забеге первым и записывает данные на каждого пробежавшего.

Тройной прыжок с места в длину (см). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на стадионе или в спорт площадке.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (СФП)

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

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

Удар по мячу ногой на дальность (м). 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:

Удар по воротам ногой по мячу на точность (число попаданий). Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 9 м (малчики 7 - 8 лет) и с расстояния 11 м. (малчики 9-10 лет), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 2 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек). 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 (кол. раз). 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.

Для вратарей по технической подготовке

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) (м). Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч ставится по середине коридора с разбега наносит удар по мячу (мяч должен лететь по воздуху до первой касания земли). Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки левой и правой ногой. Учитывается лучший результат правой и левой ногой суммируется. **Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) (м).** Выполняется по коридору шириной 3 м. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Примечания:

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

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления на спортивно-оздоровительный этап**

Таблица №11

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	6.6	6.3	5.8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	120 и ниже	130	145и выше
Бег 400 м, с	85	81	77
Тройной прыжок с места , см	350	390	450
Бег 6-ти минутный, м	700	800	950
Бег 30 м с ведением мяча , с	6.5	6.1	5.9
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	5	7и выше
Жонглирование мячом (кол. раз)	4	6	10
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой, м	30	40	55
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, с	15	13.5	11.5
Бросок мяча на дальность , м	11	16	20
Удар по мячу ногой с рук на дальность , м	21	26	34

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфоли учащихся.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение углубленного медицинского обследования;

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице № 12 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 12

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП, но и спортивные показатели, выступая на соревнованиях муниципального или регионального уровня.

2.5 Методические материалы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами);
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для перевода их на предпрофессиональные образовательные программы;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять технике обращения с мячом, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Общая и специальная физическая подготовка
Подготовительные упражнения**

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;

- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь; Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет)
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге; Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:

- а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
- б) то же толчком мяча двумя руками;
- в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
- г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
- а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
- б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
- в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- рекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- а) коленом;
- б) голенью;

Броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами – бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- а) Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- б) То же в стороны;
- в) Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В висе на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в висе;
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейку;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

- Сгибание опущенных рук;
- И.п – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:

- а) ладонями вниз;
- б) ладонями вверх;
- в) ладонями внутрь;

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

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 приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
- Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

- Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.
- Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.).
- То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.
- «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 7x10 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 ударом в цель).

Для вратарей.

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

Упражнения для развития 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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на двух 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, опилкам;
- эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
- Подвижные игры типа «челнок», «скакуны», «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, ворота; удары на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте),
- в упоре лежа хлопки ладонями.
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.
- Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же 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 (трое против трех, трое против двух и т. д.).
- Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

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

Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая 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.
- Кувырок назад через стойку на руках
- Переворот вперед с разбега.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В занятиях на этом этапе необходимо учитывать, что мальчики 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, поэтому необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Именно в этих возрастных группах большие объемы физических нагрузок сдерживают формированию технических навыков. Не следует требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучить в одном занятии более двух-трех технических приемов. Проводить двухсторонние игры на футбольном поле установленных размеров. Составы должны быть 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.

Необходимо иметь в виду, что внимание детей в этом возрасте имеет свои особенности. Показатели основных свойств внимания у школьников значительно уступают показателям внимания подростков. Для них характерно непроизвольное внимание, вызываемое новизной и необычностью средств обучения, резкой сменой характера упражнений, но юные футболисты утрачивают его сразу после выполнения упражнений. Чтобы привлечь их внимание вновь, тренеру следует отдавать четкие команды, менять интонацию и силу голоса.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятий, или дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

При изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике владения мячом, обводка, удары в цель, на этом этапе носит ознакомительный характер.

Техника передвижения. Бег обычным, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, назад, вправо, влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. 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 выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногами. 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. Удары внешней частью подъема.

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

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (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).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко

летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок 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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

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.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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.

2.6 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть

примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

2.7 Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих-опасных-факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно

сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Список литературы

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по футболу составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ
 - Методических рекомендаций по организации спортивной подготовке от 24.10.12г № 325;
 - Федерального государственного стандарта по виду спорта «Футбол»;
 - Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
 - Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
 - Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
 - Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504).
1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
 2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
 3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
 4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
 5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
 6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч. -методич. пособие/ Под. ред. проф. Н. М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
 7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
 8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
 9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
 10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
 11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
 12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
 13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

14. Кузнецов А.А. и Радионова В.В. Организационно – методическая структура учебно – тренировочного процесса в футбольной школе. Футбол настольная книга детского тренера. (1-этап 8-10 лет, 112с. 2-этап 11-12 лет. 208 с.3-этап. 13-15 лет 312с. 4-этап 16-17 лет 160с.) М ; Олимпия, Человек 2007- 2008 г.г.
15. Научно – популярное издание Малькольм Кук. 101 упражнение для юных футболистов. (перевод с английского Зароховича Л.) М. АСТ Астрель 2005г.
16. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,; / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
17. .Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
18. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.;
19. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
20. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
1.1 Характеристика вида спорта футбол.....	2
1.2 Направленность программы	3
1.3 Актуальность	3
1.4 Педагогическая целесообразность.....	4
1.5 Отличительные особенности.....	4
1.6 Адресат программы	5
1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	5
1.8 Формы обучения	6
1.9 Режим занятий.....	6
1.10 Особенности организации образовательного процесса	6
1.11 Цель и задачи программы	7
1.12 Учебный план	8
1.13 Содержание программы.....	10
1.14 Планируемые результаты	19
2.0 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	20
2.1 Календарный учебный график программы	20
2.2 Условия реализации программы	24
2.2.1 Материально- техническое обеспечение	24
2.2.2 Интернет ресурсы	24
2.3 Формы аттестации	27
2.4 Оценочные материалы.....	27
2.5 Методические материалы	30
2.6 Воспитательная работа и психологическая подготовка	41
2.7 Меры безопасности	43
Список литературы.....	45
Содержание.....	46

