



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»



Н.С. Федченко

2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ
по виду спорта
«ФУТБОЛ»**

(Срок реализации программы – 6 лет)

Авторы составители:

Грибачева Марина Анатольевна,

заместитель директора по развитию дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, руководитель «Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, к.п.н.,

Францкевич Елена Витальевна,

методист отдела развития дополнительного образования

Москва 2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Футбол» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «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» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России). В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию резерва вида спорта «Футбол». Использовался многолетний опыт работы многих региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по футболу, в частности спортивных школ: Ульяновской, Нижегородской, Пермской, Оренбургской, Самарской, Московской области.

Дополнительная предпрофессиональная программа разработана под общей редакцией директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Федченко Н. С.

Авторы-составители: Грибачева М.А., заместитель директора по развитию дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, руководитель «Федеральный ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, к.п.н., Францкевич Е.В., методист отдела развития дополнительного образования.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика вида спорта футбол.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы...	10
2. Учебный план.....	19
3. Методическая часть образовательной программы.....	21
3.1. Методика реализации программы.....	21
3.2. Содержание программного материала по предметным областям....	30
3.3. Вариативная часть программы	56
4. Воспитательная работа и профориентация.....	59
5. Система контроля и зачетные требования.....	65
5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.....	66
5.2. Антидопинговые мероприятия.....	76
5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала.....	77
5.4. Кадровое обеспечение.....	80
6. Перечень информационного обеспечения.....	81

1. Пояснительная записка

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная программа в по футболу направлена на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине (далее- программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Футбол» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «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» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

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

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. №329-ФЗ;

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

Направленность программы.

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

Уровень программы – **базовый**.

Актуальность программы

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

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

Футбол – это красивая командная, спортивная игра, цель которой – забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои, используя ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела – кроме рук. В матче побеждает команда, забившая наибольшее количество голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Игра в футбол способна развивать не только физические способности и навыки, но и целый комплекс нравственных качеств: выработку воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Футбол – это мощное средство адаптации и пропаганды физической культуры и спорта. Вот уже на протяжении 100 лет футбол является самым популярным видом спорта. И можно отметить, что самое большое количество элементов неожиданности и непредсказуемости встречается именно в футбольных поединках. Поэтому в России количество желающих заниматься футболом заметно возрастает. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того, чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Футбол – это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан

не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества.

Во многих образовательных организациях сегодня создаются все условия для занятий данным видом спорта.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в футбол.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол,

Основные задачи программы:

образовательные:

- приобретение знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- обучение основам технических элементов и тактических действий в избранном виде спорта (футбол);
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (футбол) в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика.

развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в футбол;
- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие физических качеств, специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие навыков и умений, направленных на координацию движений;
- развитие основ физической, тактической, и психологической подготовки обучающихся.

1.1. Характеристика вида спорта футбол

Футбол - контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии. Футбол – это командная спортивная игра. Участвуют две команды, в каждой 11 человек: 10 полевых игроков и вратарь. Главная цель игры – забить мяч в ворота соперников. Для игры используют круглый мяч, диаметром около 70 см. Матч делится на два периода по 45 минут. Если во время игры происходят какие-то технические остановки, судья имеет право добавить дополнительное игровое время. Запрещено касаться мяча руками всем игрокам, кроме вратаря. Нарушение правил может караться различными штрафами. За неспортивное поведение или применение

запрещенных приемов, судья имеет право вынести игроку предупреждение (желтая карточка) или удалить его из игры (красная карточка). Кроме этого судья может назначить штрафной удар по воротам, либо пенальти. Штрафной удар производится с половины поля провинившейся команды. Пенальти выполняется по воротам с расстояния 11 метров, при этом в защите находится только вратарь.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, футбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта футбол

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

На обучение по программе **базового уровня** принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего. Показатели тестовых упражнений приведены в таблицах 2 и 3.

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы обучения базового уровня по виду спорта «Футбол»

Таблица 2

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек.)		<u>юн.:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <u>дев.:</u> сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см.)	
9	Высокий	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	Средний	5.9	6.3	16	15	158	142
	Низкий	6.0	6.4	15	14	150	135
		6.2	6.5	14	13	145	128
10	Высокий	5.7	6.1	17	17	166	157
	Средний	5.9	6.2	16	16	158	148
	Низкий	6.0	6.3	15	15	150	136

11	Высокий	5.0	5.2	19	18	177	166
	Средний	5.1	5.3	18	17	168	158
	Низкий	5.2	5.4	17	16	150	149
12	Высокий	4.9	5.1	21	19	187	175
	Средний	5.0	5.2	19	18	172	168
	Низкий	5.1	5.3	18	17	168	162
13	Высокий	4.8	5.0	22	21	198	182
	Средний	4.9	5.1	20	20	178	176
	Низкий	5.0	5.2	19	18	172	170
14	Высокий	4.7	4.9	24	23	208	188
	Средний	4.8	5.0	22	21	190	180
	Низкий	4.9	5.1	20	19	182	175

**Тестовые упражнения по специальной физической подготовке
для зачисления в группы обучения базового уровня по виду спорта «Футбол»**

Таблица 3

возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3x10 (сек)		Подъем туловища из положения лежа за 30 (сек.)		Бросок мяча 1 кг, из положения сидя на полу (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	8.8	9.3	25	21	340	310
	Средний	9.4	9.7	24	20	290	280
	Низкий	9.9	10.8	23	19	250	235
10	Высокий	8.6	9.1	27	22	420	390
	Средний	9.0	9.5	26	21	370	340
	Низкий	9.5	10.4	25	20	320	290
11	Высокий	8.5	8.9	29	24	440	400
	Средний	8.8	9.4	28	23	390	350
	Низкий	9.3	9.7	27	22	345	310
12	Высокий	8.3	8.8	31	25	500	430
	Средний	8.6	9.2	30	24	450	370
	Низкий	9.0	9.6	29	23	390	340
13	Высокий	8.3	8.7	33	26	570	555
	Средний	8.6	9.1	31	25	520	510
	Низкий	9.0	9.5	30	24	480	450
14	Высокий	8.0	8.6	34	28	650	606
	Средний	8.3	9.0	33	27	580	540
	Низкий	8.7	9.4	32	26	505	480

Продолжительность обучения: 6 лет

Минимальный возраст для зачисления: 9 лет

Допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям, как на 1 год обучения (не младше 8 лет), так и на последующие годы, не имеющих медицинские противопоказания.

Учебные группы формируются по гендерной принадлежности, группы мальчиков, юношей, юниоров, и группы девочек, девушек, юниорок обучаются отдельно.

До 12 лет мальчики и девочки могут обучаться в одной группе. Наполняемость в учебных группах минимально 15 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Таблица 4

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
1	9	2	2x2	4	42	168
2	10	2	2x2	4	42	168
3	11	3	2x2x2	6	42	252
4	12	3	2x2x2	6	42	252
5	13	4	2x2x2x2	8	42	336
6	14	5	2x2x2x2x2	10	42	420

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора образовательной организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом отделения «футбол» в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Продолжительность одного учебного занятия - 2 часа

При реализации программы продолжительность занятия рассчитывается в астрономических часах.

Срок обучения по программе базового уровня 6 лет, общий объем учебных часов за весь период обучения составляет **1596**.

Минимальное количество обучающихся в группах с **1 по 4 год** обучения 15-17 человек, **5 и 6 года** обучения – по 14-15 человек в группе.

Формы учебного процесса

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия**, должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;
- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

По окончании 1-5 годов обучения, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, по окончании 6 года обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать**

по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

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

будут уметь по предметной области «общая физическая подготовка»:

- выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты.
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять игровые технические элементы и упражнения,
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:
- умение владеть техническими и тактическими приемами игры в футбол;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в футбол;
- выполнение коротких и длинных пасов мяча ногой;
- ловлю мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- игру в футбол с соблюдением основных правил;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **второго года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по футболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по футболу, правила игры в футбол;
- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;
- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;
- о роли центральной нервной системы на деятельность всего организма;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;

- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования
- значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру;
- обязанности судей и способы судейства.
- как провести разбор правил игры; права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности;

будут уметь по предметной области «общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию;
- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием, игрой;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- выполнение приемов техники владения мячом;
- выполнение групповых тактических взаимодействий в нападении;
- выполнение тактических комбинаций (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- умение играть в футбол 3×3, 5×5, 7×7;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- тактику отбора мяча, создание искусственного положения «вне игры»;
- показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- технику и тактику нападения и обороны в игре;
- выполнение навыков футбольных амплуа – защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации футбола, лучших российских командах, тренерах, игроках;
- понятие теплорегуляции. Значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы футболистов, профилактику и меры по их предупреждению;
- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- основные методы развития волевых качеств;

будут уметь по предметной области «общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;
- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;
- выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки);
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами футбола;
- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч;

- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции футболистов;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять опорный прыжок через спортивный снаряд;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- умение передвигаться, ведя мяч ногой, умение взаимодействовать с партнерами;
- выполнение ударов по мячу носком, пяткой (назад), изменяя траекторию и направление полет;
- выполнение ударов по мячу головой, боковой частью лба;
- выполнение ударов по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема ноги);
- ведение мяча на восьмерке, кругу, между стоек;
- остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча;
- выполнение остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение создавать численное преимущество в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча;
- умение играть в футбол, участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке;

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **четвертого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии футбола, правилах игры;
- о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;

- классификационные нормы и требования по футболу;
- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;
- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов.
- характеристику качественных показателей индивидуальной техники владения мячом;

будут уметь по предметной области «общая физическая подготовка»:

- проводить анализ выполнения различных технических приемов, ошибок и методов их устранения;
 - составлять индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий;
 - выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
 - выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
 - выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 - выполнять метание малого и утяжеленного мяча на дальность с разбега;
 - выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
 - выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лежа;
 - выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки футболиста;
 - выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
 - контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;
- будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**
- удары на точность и дальность;
 - удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением;
 - остановку мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы;

- удары ногой на точность в ворота партнеру, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема;
- ведение мяча, меняя направление движения;
- остановку опускающегося мяча серединой подъема;
- остановку грудью летящего мяча с поворотом в сторону;
- выполнение обманных движений (финтов), выполнение обманных движений в единоборстве;
- умение играть в футбол, принимать участие в судействе учебных игр;
- участие в соревновательной деятельности.
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против противника;

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **пятого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

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

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
 - выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг), поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине;
 - выполнять кувырок вперед из стойки на голове, переворот в сторону;
 - выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
 - играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;
 - выполнять ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом;
 - выполнять прыжки вверх с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на разной высоте;
 - выполнять беговые упражнения с изменением направления;
 - выполнять бег по пересеченной местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.
- будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**
- выполнение основных приемов техники владения мячом и взаимодействия с партнерами;
 - выполнение остановки мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча;
 - выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
 - умение ловить мяч после удара ногой в обозначенной зоне;
 - выполнение ударов ногой по мячу на точность;
 - выполнение групповых тактических взаимодействий;
 - выполнение индивидуальных действий против соперника;
 - участие в соревновательной деятельности;
 - умение вести протокол соревнований;
 - умение оценивать физические качества по трем показателям.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **шестого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- классификационные нормы и требования по футболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом;
- о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;

- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных футболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

будут уметь по предметной области «общая физическая подготовка»:

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

будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников;
- выполнение обманных движений (финты) с остановкой мяча подошвой, или ударом пяткой назад, отведением мяча под себя и др.
- выполнение индивидуальных технических элементов: удары по мячу ногой, отбивание мяча в шаге, вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выполнение обманных движений в единоборстве;
- выполнение ловли мяча после удара ногой;
- выполнение ударов ногой по мячу на точность;

- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в атаке;
- выполнение заданий в парах и малыми группами в защите;
- умение играть в футбол мини-футбол;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в футбол, в уменьшенных составах 3х3, 5х5, 7х7;
- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинации в защите.

2. Учебный план

В таблицах 5-7 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года

[illegible]

Условные обозначения:

Т - Теоретические занятия

П - Практические задания

C - Canyonville and...

= - Каникулы

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто- ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети- ческие	Практи- ческие	Промеж- уточная	Итогова- я	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1400						172	172	234	234	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3.	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2.	Вариативные предметные области	616						80	80	102	102	126	126
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2.	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	21
2.3.	Национальный региональный компонент	100						12	12	17	17	21	21
2.4.	Специальные навыки	100						12	12	17	17	21	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	21	21
3.	Теоретические занятия	232		232				36	36	38	38	42	42
4.	Практические занятия	1670			1670			200	200	280	280	356	354
4.1.	Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3.	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
5	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1.	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

Расписание учебных занятий на 20__ /20__ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

[illegible]

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Словесные методы.

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

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе

технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

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

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

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

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

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

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

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределен в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью. Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили наиболее больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних

конечностей, а также группы мышц-гибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела). В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственными силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

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

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений. Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность учебно-тренировочных занятий на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно. Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины

дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин. число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

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

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

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

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

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

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

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

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

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

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

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

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

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от сроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

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

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

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

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

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов,

комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

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

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

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Теоретическая подготовка проводится главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного развития и самообразования обучающихся. Кроме того, теоретические занятия должны предполагать обсуждение тренером-преподавателем, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России: Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья для

гармоничного физического развития. Физическая культура в системе образования. Сеть организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

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

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

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена: Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

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

доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки: Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма на занятиях по футболу. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка: Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающегося - футболиста. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболиста. Средства подготовки для футболистов разных возрастных групп. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед занятиями и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка: Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях разными игроками. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Индивидуализация техники. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Значения контроля за уровнем технической подготовленностью футболистов. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения:

ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Методы контроля. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

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

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

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.
Психологическая подготовка: Понятие о психологической подготовке футболиста. Воспитание моральных качеств, необходимых для успешных занятий спортом. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе занятий и соревновательной деятельности. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. Значение психологического настроя игроков перед игрой. Воспитание чувства взаимопомощи и коллективизма. Умение преодолевать трудности, возникающие у обучающихся в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки: Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста совершенствования технической и тактической подготовленности футболистов. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о построении занятий, комплексных и тематических. Индивидуальное и групповое учебно-тренировочное занятие, командная тренировка.

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

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

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры: Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Особенности игры команды противника. Сведения о сопернике: характеристика отдельных

игроков, тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом подготовленности игроков. Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактики игры в процессе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру. Задания игрокам. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды. Выполнение намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление морально-волевых качеств.

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

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

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

По предметной области «Общая физическая подготовка»

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях

обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении в основном используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет наиболее полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые имеют наиболее благоприятные возможности развития.

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

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

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

Во время воспитания **быстроты**, прежде всего, уделяют внимание: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их

выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Целесообразно для развития скорости бега, включать упражнения с выполнением технических элементов футбола, игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.), которые позволяют поддерживать интерес у обучающихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления. Целостные занятия по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

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

Общая физическая подготовка

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Легкоатлетические упражнения. Спортивная ходьба, ходьба перекатами с пятки на носок, с подскоками, приставными шагами, ходьба в полном приседе и полуприседе. Ходьба выпадами, с подниманием бедра. Бег на 20,30, 50, 60,100,400,500,800 м. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег повторный до 6 x 30 м., и 4 x 50 м. Бег 300 м. Гладкий бег, бег с изменением направления и скорости, правым левым боком приставными шагами, скрестными шагами, с подскоками, с поворотами, в парах, семенящий бег, бег с заданием педагога, тренера-преподавателя, бег спиной вперед, ускорения из разных исходных положений Челночный бег, бег елочкой, бег с максимальной скоростью с остановками (по свистку, хлопку, по заданному сигналу); односторонний «челночный бег» (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной

вперед); «рывки» на 10—15 м (по прямой, с выпадом в правую и левую стороны, переменный бег на 30—60 м. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Кроссы от 1000 до 2000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», « Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. 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.

Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

По предметной области «Вид спорта»

Овладение техникой игры в футбол – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства обучающихся значительно выше при использовании в учебно-тренировочных занятиях подсобного инвентаря. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля. Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих

взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

Специальная физическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после

быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх—вправо, вверх-влево, толчком

двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

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

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Выполнение финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у обучающихся двигательных качеств, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и других игр.

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильно и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Индивидуальные действия с мячом. Использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом изученные финты) в зависимости от игровой

ситуации. Выполнение рациональных передач, эффектных ударов. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начало игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

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

Тактика защиты

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

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

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

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

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

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

Соревновательная деятельность

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

Психологическая подготовка

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

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

Морально-волевые качества подразделяются на:

- коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие;
- дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность;
- общественную активность;
- трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества: товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.;
- принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм;
- гуманизм, патриотизм, толерантность.

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

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

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

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

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

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

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

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

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

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

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

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными

по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые

коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

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

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

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

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

Методы выявления и отбора одаренных детей

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

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

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

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет

достовернее. Высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности. Некоторые качества и свойства личности обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами. Оценка уровня игрового мышления складывается из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

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

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

- методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности;

- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

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

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

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

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

Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

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

- ✓ Опасные факторы: травмы при падении на разных видах покрытия, в т.ч. на скользком грунте, выполнение упражнений без разминки, травмы при грубой игре.
- ✓ На занятиях по футболу должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- ✓ После окончания занятий футболом необходимо принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий по футболу

- ✓ Занятия по футболу должны проводиться на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футболу, мини -футболу и футзалу.
- ✓ Тренер-преподаватель до начала занятий должен: проверить состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря, проверить прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле; провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
- ✓ Перед занятиями в спортивном зале, необходимо проверить полы, сразу после влажной уборки заниматься запрещается.
- ✓ Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.

Требования безопасности во время занятий по футболу

- ✓ На занятиях обучающимся необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя, капитана команды.
- ✓ Все обучающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.
- ✓ Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
- ✓ Занятия должны проходить под руководством тренера.
- ✓ Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
- ✓ Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- ✓ При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- ✓ При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- ✓ При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Техника безопасности для обучающихся во время спортивных соревнований. Общие требования безопасности

- ✓ К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- ✓ Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.
- ✓ Обучающиеся должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.
- ✓ Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае обучающиеся (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.
- ✓ Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами поведения обучающихся.

Требования безопасности перед началом соревнования

Перед началом соревнований обучающиеся обязаны:

- ✓ надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующую проводимому виду соревнований и погодным условиям;
- ✓ неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- ✓ проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
- ✓ провести разминку;

Запрещается участвовать в соревнованиях:

- ✓ непосредственно после приема пищи;

- ✓ после больших физических нагрузок;
- ✓ при незаживших травмах и общем недомогании;

Запрещается:

- ✓ использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- ✓ пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- ✓ выполнять любые действия без разрешения судьи соревнований.

Требования безопасности во время соревнований

Во время проведения соревнований обучающиеся обязаны:

- ✓ строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований;
- ✓ избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- ✓ при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
- ✓ не покидать место соревнований без разрешения организаторов или судей соревнований.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- ✓ При возникновении во время соревнования более различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы обучающийся должен прекратить соревнования, сообщить об этом тренеру-преподавателю, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями;
- ✓ При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями;
- ✓ При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику;
- ✓ При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

3.3. Вариативная часть программы

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

выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

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

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

Средства из различных видов спорта и подвижных игр

Акробатические и гимнастические упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

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

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

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

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

Средства для развития творческого мышления:

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

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

Специальные навыки:

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

Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны (упражнение выполняется с максимально возможным темпом); приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади, попеременные движения ногами в

горизонтальной и вертикальной плоскости, из положения лежа на животе многократное прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах висы, раскачивания, подтягивание.

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

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

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

4. Воспитательная работа и профориентация

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности,

что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области учебно-тренировочных занятий, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

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

Тренер-преподаватель в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных футболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

-государственно-патриотическое воспитание (формирует патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное воспитание (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);

-воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

-социально-правовое (воспитывает законопослушность);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;

- формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение),

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь образовательной организации.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка поставленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учебу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

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

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

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

В воспитательной работе тренера - преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером - преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов Fair Play «справедливой (честной) игры»,

представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основными принципами Фейр Плей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнера по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убежденностью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за свое поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определенного морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы Фэйр Плей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с

учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации должен содержать следующие разделы:

общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;

воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):

организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами- футболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с целью создания условий для их осознанного профессионального самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Для решения этой задачи педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающимися являются:

- ✓ формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- ✓ выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов;
- ✓ воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути.

Профориентационная работа в образовательной организации может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастер-классов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

5 Система контроля и зачетные требования

5.1. Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового уровня. Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-

преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

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

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

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

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в

учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

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

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

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

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Требования к результатам реализации Программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения

Результатом реализации Программы является
для обучающихся 1-2 года обучения:

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

для обучающихся 3-4 годов обучения:

- 1) высокая мотивация к занятиям по футболу;
- 2) развитие общей физической подготовки;
- 3) формирование устойчивых навыков выполнения технических элементов;
- 4) уровневый рост технико-тактической подготовки;

5) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

для обучающихся 5-6 годов обучения:

- 1) высокий личностный рост уровня общей физической подготовки;
- 2) стабильность демонстрации технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) устойчивая общая и специальная психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;
- 6) выраженное амплуа футболиста
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

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

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся первого и второго года обучения

По предметной области «общая физическая подготовка»:

9-10 лет, мальчики и девочки:

1. бег на 10 метров с места;
2. бег на 30 метров с места;
3. Прыжок в длину с места;

По предметной области «вид спорта»:

1. Удары по воротам на точность;
2. Вбрасывание мяча из-за головы на точность;
3. Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся первого и второго годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 8, 9.

Таблица 8

Протокол текущей аттестации № 1

контрольно - тестовых упражнений по предметной области «общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « » 20 г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Скорость		Скорость		Скоростно-силовые качества	
			Бег на 10 м. (сек.)		Бег на 30 (сек)		Прыжок в длину с места. (см.)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер -преподаватель _____ / _____ /

Таблица 9

Протокол текущей аттестации № 2
контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г

№п /п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Вбрасывание мяча из-за головы на точность (м.)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся
 первого и второго года обучения**

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		Бег на 10 м. (сек.)		Бег на 30 (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
9	Высокий	2.4	2.7	2.7	5.8	162	152
	Средний	2.5	2.8	2.8	5.9	158	148
	Низкий	2.6	2.9	2.9	6.1	150	140
10	Высокий	2.2	2.5	2.5	5.6	166	157
	Средний	2.3	2.6	2.6	5.8	162	152
	Низкий	2.4	2.7	2.7	6.0	158	148
возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Вбрасывание мяча из-за головы на точность (м.)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
9	Высокий	3		10	8-9	5	
	Средний	2		9-10	7-8	4	
	Низкий	1		8-9	6-7	3	
10	Высокий	5		11-12	9-10	8	
	Средний	4		10-11	8-9	6	
	Низкий	3		9-10	7-8	5	

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся третьего и четвертого годов обучения

По предметной области «общая физическая подготовка»:

11-12 лет, мальчики и девочки:

1. Бег на 10 метров;
2. Челночный бег 3х10 м. (сек);
3. Тройной прыжок в длину с места.

По предметной области «вид спорта»:

1. Удары по воротам на точность с 7 м;
2. Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м.
3. Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (количество раз);

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся третьего и четвертого годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 10, 11.

Таблица 10

Протокол текущей аттестации № 1 контрольно- тестовых упражнений по предметной области «общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

Образовательная организация _____

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Скорость		Скорость		Скоростно-силовые качества	
			Бег 10 м. (сек)		Челночный бег 3х10м. (сек.)		Тройной прыжок в длину с места. (см.)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель _____

Таблица 11

Протокол текущей аттестации № 2 контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

Образовательная организация _____

№п /п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность с 7м. (кол-во раз)		Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м. (кол-во раз)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель _____

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся третьего и четвертого годов обучения

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		Бег 10 м. (сек)		Челночный бег 3х10м(сек.)		Тройной прыжок в длину с места (см)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
11	Высокий	2,3	2,5	8.3	8.7	470	480
	Средний	2,4	2,6	8.4	8.8.	450	440
	Низкий	2,6	2,8	8.5	8.9	420	400
12	Высокий	2,1	2,3	8.0	8.5	520	490
	Средний	2,2	2,4	8.1	8.4.	490	460
	Низкий	2,3	2,5	8.2	8.3	470	420

возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м. (сек.)		Удары по воротам на точность с 7м. (кол-во раз)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол- во раз)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
11	Высокий	9.7	12.7	6		6	
	Средний	9.9	12.8	5		5	
	Низкий	10.0	12.9	4		3	
12	Высокий	9.3	12.4	7		9	
	Средний	9.5	12.6	6		7	
	Низкий	9.7	12.7	5		6	

Контрольно - тестовые упражнения для обучающихся пятого и шестого годов обучения

По предметной области «общая физическая подготовка»:

13-14 лет, юноши и девушки:

1. Бег 60м;
2. Бег 400м;
3. Тройной прыжок в длину с места.

По предметной области «вид спорта»:

1. Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м.
2. Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (количество раз);
3. Удар по мячу на дальность (м.)

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся пятого и шестого годов обучения по обязательным предметным областям «общая физическая подготовка» и «вид спорта» представлены в таблицах 12, 13

Таблица 12

Протокол текущей аттестации № 1
контрольно- тестовых упражнений по предметной области «общая физическая подготовка»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г
Образовательная организация _____

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Скорость		Выносливость		Скоростно-силовые качества	
			Бег 60м (сек)		Бег 400м (сек)		Тройной прыжок в длину с места (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер -преподаватель _____ / _____ /

Таблица 13

Протокол текущей аттестации № 2
контрольно- тестовых упражнений по предметной области «вид спорта»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г
Образовательная организация _____

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м. (кол-во раз)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)		Удар по мячу на дальность(м.)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся
пятого и шестого годов обучения**

возраст	уровень	предметная область «общая физическая подготовка»					
		<i>Бег 60м (сек)</i>		<i>Бег 400м (сек)</i>		<i>Тройной прыжок в длину с места (см)</i>	
		Мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
13	<i>Высокий</i>	9.0	10.5	75.0	78.0	430	370
	<i>Средний</i>	10.0	11.0	77.0	80.0	400	350
	<i>Низкий</i>	11.5	11.5	80.0	83.0	380	330
14	<i>Высокий</i>	8.5	9.5	72.0	75.0	480	420
	<i>Средний</i>	9.5	10.5	74.0	77.0	440	380
	<i>Низкий</i>	10.0	11.0	77.0	80.0	400	350

возраст	уровень	предметная область «вид спорта»					
		<i>Ведение мяча 5м., обводка 3-х стоек и удар по воротам с 7 м. (сек.)</i>		<i>Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз)</i>		<i>Удар по мячу на дальность (м.)</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
13	<i>Высокий</i>	9.7	12.7	7		36	25
	<i>Средний</i>	9.9	12.8	5		34	22
	<i>Низкий</i>	10.0	12.9	4		32	20
14	<i>Высокий</i>	9.3	12.4	10		38	35
	<i>Средний</i>	9.5	12.6	9		36	32
	<i>Низкий</i>	9.7	12.7	7		34	30

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при прохождении итоговой аттестации)

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать футбольный мяч? Каковы его вес и размеры?
3. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
4. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
5. Как правильно начать игру?
6. Общее положение «вне игры»
7. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
8. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
9. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?
10. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
11. В каких случаях наказывается игра «рукой»?
12. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
13. С какого места производится выбивание мяча от ворот и когда мяч при этом будет считаться в игре?
14. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
15. Обувь и экипировка футболистов. Какие к нему требования предъявляются?
16. Когда мяч считается забитым в ворота?
17. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
18. Какое значение имеет техника игры в футбол?
19. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
20. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
21. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
22. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
23. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры в футбольной команды?
24. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
25. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
26. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
27. Назовите основные принципы игры в защите.
28. Назовите основные принципы игры в нападении.

29. Расскажите о методах комбинированной обороны.
30. В чем суть метода эшелонированного нападения?
31. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
32. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
33. Каким образом физическая и техническая подготовка влияет на тактику команды?
34. Назовите упражнения, направленные на развитие скорости?
35. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств?
36. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов.
37. Ловкость, гибкость, координация движений – качества, необходимые юным футболистам.
38. Психологическая подготовка юных футболистов.
39. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований?
40. Система проведения Чемпионата России по футболу.
41. Специфика игры в мини-футбол 5х5.
42. Значение разминки в подготовке организма юного футболиста к игре.
43. Особенности режима питания юных футболистов.
44. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
45. Врачебный контроль и самоконтроль.
46. Организация проведения соревнований игр по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
47. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
48. Что означает понятие взаимодействия в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
49. Количество судей. Обслуживающих матч.
50. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и на соревнованиях.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- установление постоянного взаимодействия тренера - преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Таблица 14

Экипировка					
№	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся (чел.)	год обучения		
			расчетная ед. шт.		
			1-2	3-4	5-6
1	Бутсы футбольные	1	0	1	1
2	Гетры футбольные	1	0	2	2
3	Перчатки вратарские	1	1	1	1
4	Рейтузы для вратаря	1	0	1	1
5	Свитер для вратаря	1	0	1	1
6	Трусы футбольные	1	0	2	2
7	Футболка	1	0	2	2
8	Щитки футбольные	1	0	1	1
9	Манишка футбольная	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3	Гантели массивные (от 1 до 5 кг.)	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	3
5	Мяч футбольный	шт.	22

6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Сетка для переноски мячей	шт.	2
8	Стойки для обводки	шт.	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	шт.	6

Спортивное и специальное оборудование

Ворота Выбор ворот зависит от территориальных условий их эксплуатации: места установки (спортивный зал или футбольное поле), размеров места установки.

Для спортивных залов размером до 40х20 м рекомендуются следующие ворота:

- основные: ширина – 3 м, высота – 2 м;
- дополнительные: ширина – 2 м, высота – 1 м или ширина – 1,5 м, высота – 1 м.

Для футбольных полей размером от 90х45 м до 120х90 м рекомендуются следующие ворота:

- основные: ширина – 7,32 м, высота 2,44 м;
- дополнительные: ширина – 5 м, высота – 2 м или ширина – 2 м, высота – 1 м или ширина – 1,5 м, высота – 1 м.

Для нестандартных футбольных полей размером от 50х35 м до 70х45 м рекомендуются следующие ворота:

- основные: ширина – 5 м, высота – 2 м,
- дополнительные: ширина – 2 м, высота – 1 м или ширина – 1,5 м, высота – 1 м.

Ворота могут быть стационарными или передвижными, неразборными или разборными.

Все ворота должны изготавливаться из безопасных материалов (анодированный алюминий, полиамид и пр.). Ворота должны быть окрашены в белый цвет.

Сечение овала алюминиевых труб конструкции ворот – 100х120 мм. Углы ворот усилены металлическими пластинами. Все ворота по периметру должны быть снабжены фиксаторами для крепления сетки, а нижняя перекладина ворот служит для поддержки сетки.

Стандартный комплект ворот включает в себя:

- штанга левая (2 шт.), сечение – 100х120 мм, материал – алюминий;
- штанга правая (2 шт.), сечение – 100х120 мм, материал – алюминий;
- перекладина (2 шт.), сечение 100х120 мм, материал – алюминий;
- соединительный угол (4 шт.), материал – пластик, цвет – синий;
- соединительный угол с проушиной (4 шт.), материал – сталь;
- стакан для установки ворот (4шт.), сечение – 100х120 мм, материал – пластик;
- стойка для натяжения сетки по углам ворот (4 шт.), диаметр – 50 мм;

- установочный стакан для стоек (4шт.), диаметр – 50 мм;
- комплект деталей для складывающейся нижней рамы (2 комплекта): угловые хромированные трубы – 2 шт., оцинкованная труба – 1 шт.;
- футбольная сетка (2 шт.), размер ячейки – 120x120 мм, материал – нейлон толщиной 3 мм;
- крючки для крепления сетки, крепёж, кронштейны для складывающейся рамы (1 комплект);
- резиновые прокладки для уплотнения углов соединений штанги и перекладины (2шт.).

Интерактивные футбольные ворота:

Предназначены для отработки точности удара по воротам.

Представляют собой складную высокотехнологичную панель из ПВХ для игры в футбол. Используется ультратонкая сенсорная технология, встроенная в прочную нейлоновую ткань с большим дисплеем.

Имеют 3 режима работы.

Конструкция состоит из щита (примерные размеры – 200x140 см) и рамы (примерные размеры – 210x150x75 см).

Материал – нейлон с ПВХ, высокой прочности, водостойкий, УФ устойчивый.

Мяч футбольный предназначен для игры в футбол и мини-футбол.

Размер 2 – максимальная длина окружности – 56 см, вес – не более 283,5 гр. Предназначен для обучения детей в возрасте от 4 лет, а также для отработки техники владения мячом.

Размер 3 – длина окружности – 61-63 см, вес – 270-290 гр. Предназначен для обучающихся в возрасте до 8 лет.

Размер 4 – длина окружности – 63,5-66 см, масса – 310-330 гр. Предназначен для обучающихся до 12 лет. Возможно использование для игры в мини-футбол.

Размер 5 (стандартный футбольный мяч) – длина окружности – 68-71 см, масса – 400-450 гр. Предназначен для обучающихся старше 12 лет.

Современный мяч должен состоять из водонепроницаемых панелей. Панели сшиты нитками ручным (машинным) способом, склеены.

Материал покрышки – искусственная кожа, PU (полиуретан), PVC (поливинилхлорид) и другие синтетические материалы.

Между покрышкой и камерой должна располагаться подкладка (минимум три слоя: 2 слоя хлопка, 1 слой вискозы), от толщины которой зависит качество мяча.

Материал камеры – синтетический бутил, латекс, полиуретан.

Рекомендуется приобретать мячи, которые в соответствии с характеристиками производителей могут использоваться как для игры в спортивных залах, так и на открытых футбольных полях.

Стандартная расцветка мяча – чёрные пятиугольники и белые шестиугольники.

Специальное оборудование: секундомер, свисток арбитра, карточки (желтые, красные), угловые флажки (4 шт), перекидное табло со счетом, табло замены игрока.

5.4. Кадровое обеспечение

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

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

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

6. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н./ Методические рекомендации для учителей физической культуры. Москва 2012
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов /М.: ФиС, 1987
3. Бесполов Д.В. Урок для всех. /Сборник докладов на международном форуме «Россия- спортивная держава» //Саранск, 2011
4. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9
5. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
6. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
7. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
8. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. /Программа интегративного курса физического воспитания, Москва 2009
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. /М.: ФиС, 1991
10. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта /дис. д-ра. пед. наук. – М., 1981.
11. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. /М.: Терра-спорт, 2000.
12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010.
13. Курнешова Л.Е. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования, Москва 2007.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1999 г.
15. Массовый футбол. /Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ.// Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
16. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорт академ пресс, 2000 г.
17. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., ИКА, 1998 г.
18. Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.

19. Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей 2018.
20. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999 г.
21. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
2. http://ducpervoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
3. <http://ds31.centerstart.ru/>
4. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
5. <http://summercamp.ru/>
6. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
7. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
8. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
9. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/>
10. <https://rusada.ru/>