

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Чернушинская спортивная школа»

Принята решением

«УТВЕРЖДАЮ»

Тренерского совета МАУ ДО

Директор МАУ ДО «Чернушинская СШ»

«Чернушинская СШ»

_____ М.А. Девятков

«___» _____ 2023 г.

«___» _____ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»**

Возраст занимающихся: дети 7-17 лет
Составлена в соответствии с Федеральным законом
«Об образовании в Российской Федерации
от № 29.12.2012 273-ФЗ

г. Чернушка 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол (далее –Программа) разработана в соответствии с Законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 № 329-ФЗ,(далее –Федеральный закон), Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 24.10.2012 г. № 325, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Мин просвещения России от 05.09.2019 N 470), Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, утвержденных 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 ,типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов, директивными и нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ, Санитарно-эпидемическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополни-тельного образования), Санитарно-эпидемические требования к учреждениям дополни-тельного образования детей (внешкольные учреждения)».

При разработке данной программы были проанализированы программы, разработанные и утвержденные другими спортивными школами, применены новейшие научно-методические разработки ведущих специалистов в области детского футбола, на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ, учитывает особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от

27.12.2013 № 1125) и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 № ВМ-04-10/2554) и определяет требования к спортивной подготовке по виду спорта футбол

Основание создания программы: вступление в силу с 1 сентября 2013 года Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Формы занятий: групповая.

Режим занятий: продолжительность занятий по 2 часа 2-3 раза в неделю.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резерва футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся группы -7-9; 10-14; 15-17 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Образовательная деятельность по данной программе **направлена на:**

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
 - удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
 - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- (в ред. Приказа Минпросвещения России от 05.09.2019 N 470);
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно патриотического, трудового воспитания обучающихся;
 - выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а

также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- -создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки; (в ред. Приказа Минпросвещения России от 05.09.2019 N 470)
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; · формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы:

- Привлечение детей и подростков к занятиям по футболу; Овладение техникой и тактикой игры в футбол;
- создание предпосылок для обучающихся в выборе спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этапы начальной и тренировочной группы по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной

ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;

гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;

овладение основами техники футбола;

выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей;

приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта;

всестороннее физическое развитие;

приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу;

При отборе к занятиям футболом в спортивных школах особое внимание обращают на скорость бега и перемещений, координационную одаренность, ловкость и т.д. Дети зачисляются в спортивную школу на этап начальной подготовки в возрасте 7 лет. А что может предложить спортивная школа детям и подросткам, не прошедшим конкурсный отбор? Может ли подросток продолжить обучение в спортивной школе, не справившись с контрольными переводными нормативами? Может ли подросток быть зачислен в возрасте, превышающем возраст для зачисления в группы начальной подготовки? Может ли ребенок быть зачислен в спортивную группу не достигший возраста для зачисления в группу начальной подготовки? Для работы с этими категориями детей и подростков создана спортивно-оздоровительные группы (СОЭ). Возрастные рамки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу 7-17 лет.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- повышение функциональных возможностей организма и общего уровня физического развития и подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу; В качестве оценки эффективности реализуемой программы предполагается:

1. Проведение контрольных нормативов.

2. Медицинское заключение о состоянии здоровья.

3. Участие в соревнованиях.

Оценка физической подготовленности и состояния здоровья проводится в начале и в конце учебного года.

В течение учебного года планируется проведение соревнований, матчей.

Формы подведения итогов реализации программы:

В конце учебного года представляется годовой отчет по результатам реализуемой программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по продолжительности спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта футбол, соотношение объемов тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные требования, структуру годичного цикла.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в часах

Таблица № 1

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	весь период	12	12-14	30	до 6 <*>

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Минимальная и максимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы определяется в соответствии с этапами обучения.

Минимальная наполняемость групп является обязательной, максимальная наполняемость групп носит рекомендательный характер.

Зачисляются все желающие заниматься спортом. Для комплектования в спортивно-оздоровительную группу необходимо:

- Наличие письменного заявления одного из родителей ребенка (законного представителя), либо переводом из последующих групп подготовки по каким-либо причинам.
- Медицинская справка от врача педиатра с допуском к занятиям по виду спорта;

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол»

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7	12-30

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

(примерный)

таблица № 3

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределения по годам обучения		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Общий объем часов	826	108	16	812	6	6	276	276	276

	Теоретическая подготовка	16	16			4	6	6
2.	Практические занятия	812	812	6	6	272	270	270

3.	Самостоятельная работа	108						36	36	36
----	------------------------	-----	--	--	--	--	--	----	----	----

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для спортивно-оздоровительного этапа 7-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет
(6 часов в неделю)

Таблица № 4

№	Разделы подготовки	Часы
1. Теоретическая подготовка. 7-9 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом	1
2	Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
ИТОГО		4
2. Практические занятия. 7-9 лет		
1	ОФП	175
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	25
4	Тактическая подготовка	10
5	Интегральная подготовка	30
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
ИТОГО		272
ВСЕГО ЧАСОВ		276
1. Теоретическая подготовка. 10-14 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом	1
2	Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья.	1
ИТОГО		6
2. Практические занятия. 10-14 лет		
1	ОФП	53
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	110
4	Тактическая подготовка	15

5	Интегральная подготовка	60
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
ИТОГО		270
ВСЕГО ЧАСОВ		276
1. Теоретическая подготовка. 15-17 лет		
1	Физическая культура- важное средство укрепления здоровья, развитие футбола в России и за рубежом	1
2	Техника безопасности на занятиях	1
3	Гигиенические знания и навыки: закаливание, режим, питание	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1
6	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья.	1
ИТОГО		6
2. Практические занятия. 15-17 лет		
1	ОФП	53
2	СФП	28
3	Техническая подготовка.	110
4	Тактическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	60
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4
ИТОГО		270
ВСЕГО ЧАСОВ		276

**Распределение учебного материала в годичном цикле
(36 недель) для детей 7-17 лет**

Таблица № 5

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов		
		7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
1	Общая физическая подготовка	175	53	53
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28
3	Техническая подготовка	25	110	110
4	Тактическая подготовка	10	15	15
5	Интегральная подготовка	30	60	60
5	Теоретическая подготовка	4	6	6
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4
Общее количество часов		276	276	276

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения
(%) для детей 7-17 лет**

Таблица № 6

№	Средства подготовки	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
1	Общая физическая подготовка	64	20	20
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12
3	Техническая подготовка	9	40	40
4	Тактическая подготовка	4	5	5
5	Интегральная подготовка	11	22	22

Режим учебно-тренировочной работы в тренажерном зале и наполняемость:

Возраст	Максимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования физической подготовленности на конец учебного года
12-14 лет	20	6	Динамика индивидуальных показателей развития силовых качеств
15-17 лет	20	6	

Примечание: для ребят до 12-летнего возраста вместо специальных силовых упражнений следует применять различные игры, которые развивали бы и силу. Для 12—17-летних футболистов в отдельные тренировочные периоды можно проводить занятия три раза в неделю, но обязательно за силовыми должны следовать упражнения игрового характера — на расслабление, восстановление.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех этапов.

1 этап – ОФП (общая физическая подготовка)- 7-9 лет

2 этап – СОЭ (спортивно-оздоровительный этап)- 10-14 лет

3 этап – фитнес (весь период) и занятия в тренажерном зале (12-17 лет)

Условия зачисления и задачи этапа подготовки

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, подростки и юноши в возрасте 6-17 лет желающие заниматься футболом по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол (далее Программа) и имеющие письменный допуск врача-педиатра или терапевта.

Основные задачи этого этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом;
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- овладение основами техники и элементарной тактикой игры в футбол;
- приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, а также основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

1 этап - программа по Общей Физической Подготовке (ОФП) для детей 7-9 лет предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ребенка. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей. Большинство упражнений ОФП проходят в игровой форме. На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться-учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

В теоретическом разделе программы предусмотрено изучение основ *Техники безопасности на занятиях по футболу*, правила поведения обучающихся в спортивной школе, техника безопасности на занятиях по видам деятельности, правила пожарной безопасности.

Цель и задачи этапа

Цель: Создание условий для раскрытия базовых способностей ребенка и его творческих возможностей.

Задачи:

- 1) Укрепление здоровья, гармонизация физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным);
- 2) Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, усвоение основ физической культуры);
- 3) Развитие морально-волевых качеств, формирование и развитие общей культуры;

- 4) Расширение кругозора, обогащение духовной жизни ребенка, приобретение опыта позитивной жизнедеятельности;
 - 5) Развитие общих и специальных физических качеств, и способностей - координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость и гибкость);
 - 6) Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой;
- Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят информативные блоки, предусматривающие базовую подготовку обучающегося. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

2 этап - СОЭ (спортивно-оздоровительный этап), рассчитана на детей 10-17 лет.

Цель и задачи этапа

Цель:

Овладение техникой и тактикой игры в футбол;

Задачи:

формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся детей и подростков; приобщение их к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта; всестороннее физическое развитие; воспитание потребности к систематическим занятиям футболом; приобретение теоретических знаний и практических навыков по футболу

3 этап - фитнес и занятия в тренажерном зале рассчитаны для футболистов в возрасте 12-17 лет.

Предметом изучения в данной программе являются неспециализированные (обще подготовительные) средства подготовки

футболистов на разных этапах тренировочного процесса, таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах, вплоть до отдельных занятий.

К неспециализированным средствам подготовки футболистов относятся силовые упражнения, которые используются в системе тренировки футболистов.

Основные задачи этапа:

правильное использование силовой подготовки в системе тренировки футболистов, с учетом возрастных особенностей;

формирование у обучающихся интереса к занятиям силовыми упражнениями;

воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств с помощью неспециализированных средств подготовки;

овладение основами техники силовой подготовки;

приобретение знаний по технике безопасности тренировок в тренажерном зале;

Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из двух разделов: теоретическая и практическая подготовка.

Теоретические занятия призваны содействовать решению следующих задач:

- формированию у юных спортсменов коммуникативных качеств;
- получению знаний о личной гигиене, гигиеническом обеспечении учебного процесса, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- получению знаний основных правил соревнований по мини-футболу и футболу;
- получению знаний и основных Правил поведения обучающихся в спортивной школе.
- техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Для младшей возрастной группы наиболее привлекательна такая форма теоретических занятий как беседа продолжительностью не более 15 минут. В старших возрастных группах могут быть использованы лекции, сообщения, разборы и установки на игры.

Практические занятия включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- техническую подготовку (ТП);
- тактическую подготовку
- интегральную подготовку

Физическая подготовка имеет важное значение для укрепления здоровья, совершенствования двигательных качеств, обеспечения гармонического развития растущего организма.

Задачи физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию

- и разносторонней физической подготовленности обучающихся;
- развитие специфических двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость, характерных для данного вида спорта).

Поэтому физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и др.), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм обучающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП обучающихся футболом тесно связана с характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле. В учебно-тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную условно, но имеет определенный смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

Интегральная подготовка – это процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической. В связи с этим необходима интегральная подготовка футболистов, направленная на объединение различных компонентов подготовленности, специфических физических качеств и способностей, обеспечение слаженности и эффективности комплексного их проявления,

что в совокупности определит успешность соревновательной деятельности.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами программы для спортивно-оздоровительных групп, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: теоретические и групповые практические занятия; учебные и товарищеские игры; учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Высокая активность обучающихся на учебно-тренировочных занятиях достигается четкой постановкой общей цели обучения, педагогическими задачами по освоению конкретного раздела или темы программы, результатами обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта, а также приобретением умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Интерес к тренировкам обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение упражнениям по технической подготовке основывается на приобретенных на занятиях по ОФП простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения.

Техническое и технико-тактическое обучение наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер-преподаватель дол-

жен приучать обучающихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем

необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх.

В этой связи тренер должен умело переходить от методов стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия обучающихся. В этой связи для целой группы или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты по итогам тестирования.

Значительное внимание уделяется воспитанию у занимающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебно-тренировочном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия:

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задача подготовительной части - создание наилучших предпосылок для успешного проведения основной части.

Задачи основной части - изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол; развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств; развитие эмоционально-волевых качеств.

Задача заключительной части - снятие напряжения и возбуждения, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Методики и технологии обучения в соответствии с этапом подготовки:

1 этап - общей физической подготовки

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами

спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Подвижные игры. Эстафеты. (Приложение №1)

Содержание данного раздела ориентировано на развитие общефизических качеств, усвоение и соблюдение правил командных игр, воспитание командного духа, коммуникативных свойств личности.

7. Спортивные игры. Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней

стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Контрольные упражнения и их оценка

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактики видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Тема 2. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья.

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях, Российские и международные юношеские соревнования. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА. Лучшие Российские команды, тренеры,

игроки.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол

При обучении упражнениям по технической подготовке следует придерживаться следующей последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.
2. Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.
3. Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с несколькими техническими приемами.
4. Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу

исправлять имеющиеся ошибки.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять, при необходимости, отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и в играх.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Для осуществления контроля за развитием физической подготовленности юных спортсменов, в начале учебного года (сентябрь, октябрь), промежуточная аттестация (январь, февраль), и в конце учебного года (май, июнь) обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа проходят тестирование на определение следующих физических качеств для зачисления в группы следующего этапа подготовки:

-скоростные	- бег 30 м
-координационные или -скоростно-силовые	- челночный бег 3x10 м, челночные прыжки на одной ноге. Обучающийся выполняет на скорость: - челночные прыжки на одной ноге в одну сторону и в обратную, обпрыгивая стоящий предмет на полу на расстоянии 7 м по линии в 10 см. Для каждой ноги оценивается время Прохождения дистанции, число прыжков и оценка точности попадания ноги в линию. Неточности постановки ноги во время прыжка допускаются на расстоянии 1м перед кеглей в момент ее обскока. На «отлично» допускается до 2-х прыжков за линию, без перехода на другую ногу. На «хорошо» допускается до 4-х прыжков за линию, без перехода на другую ногу. На «удовлетворительно» допускается до 6-и прыжков за линию и однократный переход на другую ногу. - прыжок в длину с места. Выполняется прыжок двумя ногами с места в длину. Результат определяется по положению носков стоп перед прыжком до пяток стоп после прыжка (см). Для оценки берется лучший результат из 3-х попыток.
-силовые	- отжимание в упоре на руках (количество раз).

Рекомендуется проведение дополнительных тестов:

Сила мышц живота. Сгибание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами под углом 90%, руки скрестить на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни к полу. По команде «марш» энергично согнуться до касания локтями бедер. Обратным движением вернуться в исходное положение. Засчитывается максимальное количество сгибаний и общее время их выполнения в удобном для обучающегося ритме.

Сила мышц спины. Исходное положение, лежа на животе, руки в «замке» на затылке, локти разведены в стороны на 180 %, пятки ног фиксируются упором или руками партнера. Выполняется разгибание спины до уровня руки инструктора (рука инструктора располагается на уровне лопаток обучающегося и ограничивает его разгибание более 45%). Засчитывается максимальное количество разгибаний и общее время их выполнения в

удобном для обучающегося ритме.

Обучающиеся СОЭ по итогам учебного года должны обладать следующим уровнем физической культуры:

	Возраст		
	7-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
Знания	Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.	-----//----- Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций; знания о формировании правильной осанки; врачебный контроль во время занятий; значение всесторонней физической подготовки- важного фактора укрепления здоровья; основные правила, организация и проведение соревнований.	
Двигательные умения, навыки и способности	Последовательно правильно выполнять упражнения разминки. Овладеть навыками техники передвижения (прыжки, бег приставным шагом, с изменением направления движения) Освоить удары по мячу различными частями стопы, основные приемы остановки и ведения мяча, отбор мяча у соперника. Правильно располагаться на футбольном поле и выбирать позицию	Правильно выполнять упражнения на восстановление дыхания, растяжку. Техника передвижения: Бег скрестным шагом, дугами, прыжки толчком ноги, остановки выпадом и прыжком. Освоить технику ударов по прыгающему и летящему мячу, в ворота, партнеру; останавливать мяч с прикрытием, подготавливая его для последующих действий, вести мяч с изменением направления и скорости. Уметь ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников, выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях	Развить скорость переключения от одного действия к другому. Техника передвижения: прыжки перекатом, бег по прямой, дугами, с изменением направления движения, скорости. Выполнять удары по мячу после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом. Уметь определять игровую ситуацию, целесообразной для использования ведения мяча, выбирать способ и направление ведения

3 этап - фитнес и занятия в тренажерном зале

Учебный материал представленный в данной программе состоит из 4-х разделов силовой подготовки (приложение №3):

- 1.Разминочные упражнения;
- 2.Первая атлетическая программа для футболистов;
- 3.Вторая атлетическая программа для футболистов;
- 4.Атлетизм для футболистов в соревновательном периоде;

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется тренером-преподавателем в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, комнаты для хранения инвентаря.

Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей обучающихся, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, тренер-преподаватель (инструктор по ФК) должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен тренером-преподавателем, в зависимости от условий работы объединения.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этом этапе подготовки - рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Различают естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

Рациональный режим дня.

Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Основными формами организации питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Врачебный контроль

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для обучающихся, планирующих выступление на соревнованиях. Остальным медицинский осмотр один раз в год у врача с пометкой в журнале учета групповых занятий или списком-допуском к тренировочным занятиям.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Средства контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать *педагогическое наблюдение и прием контрольных нормативов.*

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не

попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

5. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно

формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа

реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

6. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию- профессию тренера-преподавателя. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни- учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя. Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
 - общее руководство группой (капитан команды);
 - контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
 - проверка личной гигиены и экипировки;
 - новости из жизни спорта и футбола в частности;
 - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
 - культурно-массовая работа- экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
 - ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Примерный перечень практических занятий для этапа ОФП

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, чувства взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированности, коллективизма, формирование положительной мотивации к занятиям («второй лишней», «воробьи, вороны», «обезьянки и крокодил» и т.д.) Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений.

Челнок с набивным мячом. Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 12-14 м. Между шеренгами проводят стартовую линию, в центре которой кладут набивной мяч весом 2 кг. Капитан команды, получивший право (по жребию) начать игру, посылает одного игрока к стартовой линии. Этот игрок берет мяч и толкает его одной рукой от плеча (как ядро) в сторону другой команды. Место, где мяч коснулся земли, отмечают мелом. К нему подходит игрок другой команды и также толкает мяч в противоположную сторону. Место падения мяча вновь отмечается. И так мяч поочередно толкают игроки то одной, то другой команды.

Выигрывает команда, последний игрок которой толкнет мяч за стартовую линию. Варианты игры: игроки должны производить броски из различных исходных положений (сидя на коленях) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя снизу, одной снизу, двумя через себя).

«Кто дальше прыгнет?» На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает.

Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места

вперед как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на свое место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок из первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочередно прыгают все игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой - в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он перепрыгнет через линию старта, то принесет своей команде победу.

«Футбол руками». Игра проводится на баскетбольной площадке набивным мячом весом 1-2 кг. В каждой команде по 5 игроков. Футбольные ворота (2 стойки) шириной 4 м. Касаться мяча можно только руками. Пас можно передавать, не поднимая мяч выше уровня колен или перекатывая.

Штрафной бросок назначается за нарушение правил, а также если игрок принял мяч ногой.

В остальном правила игры как в футболе. Игра проводится в 2 тайма по 5 мин. «Защита крепости». На поляне чертится круг - крепость - диаметром 3 м. Все занимающиеся делятся на 2 равные по силам команды. По жребию одна команда занимает позицию в крепости и обороняет ее, другая стоит вокруг крепости на расстоянии 2 м.

По команде руководителя нападающая команда атакует с разных сторон и старается захватить крепость, вытолкнуть оттуда противника. Команда, защищающая крепость, выталкивает нападающих.

Если игрок защищающей команды переступит обеими ногами линию крепости, он выбывает из игры. Нападающая команда может заходить в круг. Игра проводится до победы. После двух раз отмечается, какая команда быстрее другой захватила крепость.

«Бег по глубокому снегу». На глубоком снегу флажками или лыжными палками обозначается площадка 100 х 60 шагов, в ее центре ставятся флажок или лыжная палка. Все играющие делятся на 4 равные части (команды). Каждая команда становится в колонну по одному в одном из углов площадки.

По сигналу руководителя играющие (по одному из каждой команды)

бегут по снегу к центру и касаются флажка рукой. Кто это делает первым, тот выигрывает для своей команды 1 очко, второй получает 2 очка, третий - 3, четвертый - 4.

Затем сигнал дается для вторых номеров. Закончивший бег возвращается обратно и становится в конце своей команды.

Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

«Борьба за мяч» (набивной мяч 2-3 кг). Все играющие делятся на 2 команды. На концах площадки на расстоянии 30-50 м друг от друга каждая команда чертит на земле круг диаметром 1-1,5 м, куда забрасывается мяч. По свистку преподавателя игра начинается с центра круга, как в баскетболе, подбрасыванием мяча вверх.

В игре разрешается перебрасывать набивной мяч. Ходить и бегать с ним, а также гонять его ногами не разрешается. С мячом можно делать один шаг.

Если 2 игрока из противоположных команд борются за овладение мячом, третьему игроку вступать в борьбу не разрешается. В случае нарушения этого правила мяч передается команде противника для вбрасывания сбоку. Таким образом, игра напоминает баскетбол. Мяч, заброшенный от ноги противника, не засчитывается. Игра проводится в 2 тайма по 10-15 мин.

«Упрощенное регби». Играющие делятся на 2 равные команды по 7-9 человек. По сигналу преподавателя игра начинается с центра поля. Задача каждой команды - пронести мяч через линию поля противника, держа его в руках. Затем приземлить его или же забить в футбольные ворота. За приземление команда получает 1 очко, за забитый гол - 2. Чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника, держащего мяч, бегать с мячом. Без мяча запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище, вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом в руке. Борьба за мяч можно только стоя лицом друг к другу. Нападать со стороны спины запрещается.

«Пятнашки». Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15-20 шагов. Выбирается 1-2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны

ударами ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, и все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Список используемой литературы

1. Хедман Р. Спортивная физиология. -М., ФКиС, 1991 г.
2. Теория и методика физического воспитания. (под ред. Ашмарина Б.А).-М., Просвещение, 1990 г.
3. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации. - Омск, СибГАФК, 2002 г.
4. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов. Методические рекомендации. М., Спорткомитет СССР, 1985 г.
5. Подготовка юных футболистов (методические рекомендации)- Вильнюс, 1987 г
6. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. –М., Астрель, 2001 г.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. -М., Спорт Академия Пресс, 2002 г.
8. Монаков Г.А. Подготовка футболистов. Методика.Упражнения. Психология. -Псков, 2003 г.
9. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. -ГЦОЛИФК, М., 1981 г.
10. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. - ГЦОЛИФК, М.,1986 г.
11. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. (под ред. Хомутского В.С.)-М., 1993 г.
12. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ-Терра-спорт, М., 2003 г.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев, Олимпийская литература, 2002 г.
14. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет-М., Российский футбольный

союз, 2008 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
16. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
17. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). -М., Олимпия, 2007 г.
18. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). -М., Олимпия, 2007 г.

