

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 4
От 28 августа 2019 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа

по виду спорта «Футбол»

Дисциплина «Мини-футбол (футзал)»

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 8 лет

Для детей от 8 и до 18 лет (включительно)

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Халиков Алексей Ринатович

ГО Дегтярск

2019

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика вида спорта, цели и задачи
 - 1.2. Особенности реализации программы
2. Учебный план по образовательной программе
 - 2.1.1. Календарный учебный график
 - 2.1.2. План учебного процесса
 - 2.1.3. Расписание учебных занятий
3. Методическая часть
 - 3.1. Теоретическая подготовка
 - 3.2. Методика и содержание тренировочных занятий
 - 3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей
 - 3.4. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях
4. План воспитательной и профориентационной работы
 - 4.1. Групповая работа с обучающимися
 - 4.2. Профессиональная ориентация обучающихся
5. Система контроля
 - 5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 - 5.2. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов
 - 5.3. Порядок сдачи тестов по освоению теории
 - 5.4. Медицинский контроль
6. Перечень информационного обеспечения
 - 6.1. Методические материалы
 - 6.2. Информационные ресурсы

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов

Футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения 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. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятие футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, творческим проявлениям. Сегодня красота футбола олицетворяет не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективности завершения игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействие игроков.

Футбол и мини-футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Данные игры сочетают ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. В футболе, а особенно в мини-

футболе очень быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

Реализация дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Мини-футбол (футзал)» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Мини-футбол (футзал)» разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Приказ Министерства Спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «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.

Данная программа по мини-футболу (футзалу) позволяет последовательно решать задачу физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Цель программы

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2. Воспитание спортивного резерва для занятия мини-футболом (футзалом).

Основные задачи программы:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, реализующие программы подготовки в сфере педагогики и физической культуры и спорта.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся типовые планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП) и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Аннотация программы:

Дополнительная предпрофессиональная программа «Мини-футбол (футзал)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется для групп Базового и Углубленного уровней подготовки. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом (футзалом). Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья

Программа рассчитана на 8 лет и включает в себя 8 модулей. Каждый модуль рассчитан на 46 недель. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 августа.

Занятия проходят по 2-3 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

Планируемый результат:

На этапе базовой подготовки:

1. Прирост показателей по ОФП и СФП
2. Формирование дисциплины, ответственности, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом
3. Выявление задатков, отбор талантливых детей
4. Оздоровление детей: развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы
5. Овладение техникой и тактикой игры в футбол.

На этапе углубленной подготовки:

1. Совершенствование техники и тактики игры в футбол
2. Приобщение к участию в спортивных соревнованиях, развитие морально-волевых качеств
3. Получение опыта судейской и инструкторской практик

4. Профессиональная ориентация на педагогическую или инструкторскую деятельность.

1.2. Особенности реализации программы

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

Трудоемкость программа рассчитана на 8 летний курс обучения, из них:

- Для группы базового уровня – 6 лет подготовки по 46 недель
- Для групп углубленного уровня – 2 года по 46 недель
- В том числе в каникулярное время предусмотрена самостоятельная работа и восстановительные мероприятия сроком на 6 недель.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 8 лет до 18 лет. Форма обучения – очная.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- участие в матчевых встречах и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочные соревновательные нагрузки меняются в сторону увеличения в зависимости от этапа многолетней подготовки, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В группы базового уровня зачисляются учащиеся общеобразовательных школ при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления группы углубленного уровня.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и физической и специальной подготовке.

Наполняемость группы:

Наполняемость, чел.	Этап подготовки, год							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Минимальная наполняемость групп, чел.	14	12	12	12	10	10	8	8
Максимальная наполняемость групп, чел.	20	20	20	20	16	16	12	12

Максимальный состав групп не должен превышать 2-х минимальных составов, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Количество групп зависит от количества обучающихся и условий, созданных для осуществления образовательного процесса, с учетом санитарно-гигиенических норм.

2. Учебный план по образовательной программе

Изучение обязательных программ позволяет получить:

- на базовом уровне - знания теории и основ физической культуры и спорта, получить общую физическую подготовку, ознакомиться с техническими приемами и приобрести навыки игры в футбол;
- на углубленном уровне – знания основ физической культуры и спорта, пройти судейскую подготовку, усовершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом, пройти этап профессиональной ориентации в выборе профессии.

Изучение вариативных предметных областей дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения дополнительных знаний, умений и навыков: судейская подготовка, изучение других видов спорта.

Планы образовательной программы предусматривают соотношение обучения по предметным областям к общему числу объема учебного плана в области физической культуры и спорта.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование предметных областей	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
	ОФП	20-30	-
	СФП	-	10-15

	Вид спорта	15-30	15-30
	Основы самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области			
	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
	Судейская подготовка	-	5-10

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Образовательная программа	Предпрофессиональная							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Этап образовательного процесса	1	2	3	4	5	6	7	8
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебной нагрузки	6 дней							
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	5	5
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	368	414	460	460	552	552
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-115 (45x2-2,5)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-125 (45x2-3)	90-125 (45x2-3)
Перерывы между занятиями	10 мин. После каждых 45 минут							

Занятия проходят по 2-3 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут

2.1. Календарный учебный график

Базовый уровень – 1 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка, в т.ч.:	3	1	2,5	2	2	2	2	1,5	2	2	2,5		22,5
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5		4
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		4,5
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние упражнений на организм футболиста	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5			0,5	0,5		3,5
1.4	Гигиена, закаливание, режим, питание	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,5
1.5	Правила игры	0,5		0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		3,5

1.6	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45	
4	Техническая подготовка (техника элементов)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	32	
6	Игровая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	
7	Контрольные и переводные упражнения		2							2			4	
8	Участие в соревнованиях		1	2			2		2	2	2	2	13	
9	Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5,5	
	Итого за год	24,5	25,5	26	23,5	23,5	25,5	23,5	25	26,5	25,5	27	276	

Базовый уровень 2-3 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	2,5	1	2	0	15,5
1.1	Физическая культура и спорт в России	0,5		0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		3,5
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5		4
1.3	Гигиена, закаливание, режим, питание футболиста		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		4
1.4	Правила игры		0,5			0,5	0,5			0,5		0,5		2,5
1.5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5,5	5,5	6	6	6	6	6	60
4	Техническая подготовка (техника элементов)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
6	Игровая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
7	Контрольные и переводные		2							2				4

	упражнения													
8	Участие в соревнованиях		4	4	4	4		4		5		5		30
9	Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,5
	Итого за год	29,5	36	33,5	34	34	30,5	34,5	30	39	30,5	36,5		368

Базовый уровень - 4 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1,5	1	1,5	1	2	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5		15,5
1.1	Физическая культура и спорт в России		0,5			0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		3
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		3
1.3	Режим и питание футболиста	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5			3,5
1.4	Правила игры		0,5			0,5	0,5			0,5		0,5		2,5
1.5	Установка и разбор игр			0,5				0,5	0,5		0,5			2
1.6	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		88
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		66
4	Техническая подготовка (техника элементов)	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8		80
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
6	Игровая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6		58
7	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
8	Участие в соревнованиях	3	5	5	4	5	4	5	3	4		4		42
9	Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,5
	Итого за год	36	37,5	38	36,5	38,5	37	37,5	36	39	35	39		414

Базовый уровень – 5-6 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

1	Теоретическая подготовка	1,5	1	1,5	1	2	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15,5
1.1	Физическая культура и спорт в России		0,5			0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		3
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		3
1.3	Режим и питание футболиста	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5			3,5
1.4	Правила игры		0,5			0,5	0,5			0,5		0,5		2,5
1.5	Установка и разбор игр			0,5				0,5	0,5		0,5			2
1.6	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
4	Техническая подготовка (техника элементов)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	77
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
6	Игровая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	85
7	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
8	Участие в соревнованиях	3	5	5	4	5	4	5	3	4		4		42
9	Подвижные игры	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5,5
	Итого за год	40	41,5	42	41,5	43,5	42	42,5	41	42	38	42		460

Углубленный уровень – 1-2 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1,5	1	2	1	3	1,5	1	1,5	2,5	1,5	1,5		18
1.1	Физическая культура и спорт в России		0,5			0,5	0,5		0,5		0,5	0,5		3
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		3
1.3	Режим и питание футболиста	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5			3,5
1.4	Правила игры		0,5			0,5	0,5			0,5		0,5		2,5
1.5	Установка и разбор игр			0,5				0,5	0,5		0,5			2

1.6	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
1.7	Антидопинг					1				1				2
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	72
4	Техническая подготовка (техника элементов)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
5	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	99
6	Игровая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10		102
7	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
8	Участие в соревнованиях	3	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4		48
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
	Итого за год	47,5	49	50	48	51	49,5	50	48,5	52,5	51,5	50,5		552

2.2. План учебного процесса

ПЛАН учебного процесса:

	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки в часах	Учебные занятия в часах		Распределение по годам обучения							
			теоретические	практические	Базовый уровень						Углубленный уровень	
					1-й	2-1	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
	Общий объем часов	3450	144	3306	276	368	368	414	460	460	552	552
1.	Теоретическая подготовка	136	136	0	22,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	18	18
2.	Вариативные предметы	55	0	55	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	11	11
2.1.	Подвижные игры	33	0	33	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	0	0
2.2.	Инструкторская и судейская практика	22	0	22	0	0	0	0	0	0	11	11
3.	Практические занятия	3227	0	3227	244	343	343	389	435	435	519	519
3.1	ОФП	682	0	682	66	88	88	88	88	88	88	88
3.2.	СФП	529	0	529	45	60	60	66	77	77	72	72
3.3.	Техническая подготовка	630	0	630	44	66	66	80	77	77	110	110
3.4.	Тактическая подготовка	505	0	505	32	44	44	55	66	66	99	99
3.5	Игровая подготовка	586	0	586	44	55	55	58	85	85	102	102

3.6.	Соревновательные мероприятия	295	0	295	13	30	30	42	42	42	48	48
4.	Аттестация	32	8	24	4	4	4	4	4	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация	16	0	16	2	2	2	2	2	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация	16	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора перед началом учебного года в зависимости от учебной нагрузки тренера-преподавателя.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Для базового уровня:

1 год – 6 часов в неделю

2-3 год – 8 часов в неделю

4 год - 9 часов в неделю

5-6 год – 10 часов в неделю

Для углубленного уровня:

1-2 года – 12 часов в неделю.

Занятия длятся 45 минут. Через каждые 45 минут делается перерыв по 10 минут.

3. Методическая часть

Весь учебный материал разделён на теорию и методику тренировочных занятий, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка), самостоятельную работу учащихся и аттестацию. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы образовательной деятельности:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как

элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе Базового уровня необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах Базового уровня знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В группах Углубленного уровня учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.1. Теоретическая подготовка

Для всех групп:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР в общеобразовательные

школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов, Олимпийские игры. Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. 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 (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, ЕУФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы и деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). 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 (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности

тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

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

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа: (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, после и во время тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем и воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между

развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». 8 Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры соевей

команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств совершенствования психологической подготовки футболистов, в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиям занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по часам и в целом анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока, задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация проведение соревнований.

Разбор правил. Права и обязанности игрока. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения удаление игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки. Их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнования. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Зачётные требования.

Требования по пройденному материалу теоретической подготовки. Овладеть теоретическими основами технико-тактических приемов и действий. Освоить правила игры и методику организации и проведения соревнований.

Для групп углубленного уровня дополнительно:

Тема 17. Антидопинговые правила.

Законодательство в области Антидопинга. РУСАДА. Запрещенные препараты.

Тема 18. Инструкторская и судейская практика.

Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система судейства соревнований по футболу. Ведение протокола.

Тема 19. Основы профессионального самоопределения.

Беседы, встречи с выдающимися спортсменами города, области; мастер-классы.

3.2. Методика и содержание тренировочных занятий

3.2.1. Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, устойчивости).

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, а 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.

2. **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 туловища. Упражнения на формирование правильной осанки различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска 10 партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. **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 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 полуприседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке после кувырка в движении.

4. **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.

5. **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.

6. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, (по упрощенным правилам).

3.2.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью; 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Смей догнать» и т.д. 11 Упражнения для развития скорости переключения от основного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на спиной вперед и т.п.) Бег с изменениями 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, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, в которых выполняется бег с максимальной скоростью и с изменениями направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратаря. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки 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 40-50 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, перенос тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч. Для вратарей. Из упора сторон у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных в суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лужа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнения 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.

3. 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 несколько стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращением интервалов отдыха между рывка). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. 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 мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже 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.

3.2.3. Техническая подготовка.

Центральными задачами в возрастной группе 8-9-летнего возраста являются следующие: - ознакомить с техническими приемами игры в футбол; -дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов. Центральной задачей в возрастной группе 9-11- летнего возраста является создание целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов. 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 двумя и одной ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведение, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле в ворота в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и отпускающегося 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.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки 13 остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманные движения «ударом» по мячу ногой имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или ход партнеру.

Техника игры вратаря. Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону. Очень важную роль в игре вратаря имеет умение перемещаться. Перемещение вратаря осуществляют беговым, приставным и реже скрестным шагом, а иногда и смешанным способом: - ловля мяча снизу используется для овладения катящихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю; - ловля мяча с приседом на одной ноге; - ловля низколетящих (на уровне

живота) мячей; - ловля мяча на грудь; - ловля мяча двумя руками сверху; - ловля двумя руками сверху в прыжке вверх; - ловля мяча с боку (для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от мяча); - ловля мяча в падении (используется для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от вратаря, а так же при перехвате с «прострелов», при отборе мяча в ногах соперника. В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяется отбивание мяча. Отбивание выполняется как двумя, так и одной рукой. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря следует отбивать одной или двумя руками в падении. Важным действием вратаря является ввод мяча в игру, который осуществляется следующим способом: - бросок мяча сверху; - ввод мяча броском снизу.

3.2.4.Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка с 9 лет.

Тактическая подготовка юных футболистов начинается не ранее, чем с 9 лет. Цель тактической подготовки – дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры. Первостепенная задача на начальном этапе обучения научить футболистов ориентироваться и взаимодействовать не только игру в футбол, но и другие спортивные и подвижные игры и упражнения: а) подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности: - игра «Пустое место»; - игра «Салки»; - игра «Попрыгунчики». 23 б) баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам); в) ведение мяча с остановками по зрительному сигналу; г) передача мяча в парах и тройках на месте в движении; д) игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар; е) упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание); ж) то же, с задачей – закрыть игрока; з) упражнение 2х1,3х1,4х1,5х1 с задачей - отобрать мяч; и) игра 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20х15), нейтральный играет за команду владеющую мячом; к) игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот. Дальнейшее обучение тактике мини-футбола, а затем переход к игре 9х9,11х11 проходит более успешно, если игроки имеют определенную теоретическую подготовленность.

Тактическая подготовка с 10 лет.

Цель тактической подготовки: - продолжить обучение индивидуальным тактическим действиям в несколько усложненных условиях; - изучить простейшие групповые тактические действия; - игры в футбол в ограниченных составах 5х5,6х6,7х7 на площадках не более 69х35,5 м. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства техники и тактики.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать

правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для базового уровня 3-го и 4-го годов обучения (11 и 12 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные

движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия.

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Для базового уровня 5-го и 6-го годов обучения (13 и 14 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой 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. Остановки мяча. Остановка с

поворотом до 180° – 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. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м. Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и спадением ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать 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. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Для углубленного уровня - дети 15-16 лет

Тактическая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерить силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой

скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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

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

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применяя избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой. Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстрые реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений, неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

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 тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и, их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1) Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2) Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3) Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4) Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5) Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6) Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

7) Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

3.4. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях.

Требования к внешнему виду учащихся:

Учащиеся должны приходить на занятия в надлежащей спортивной форме: шортах и облегающей футболке, в прохладный период допускается использование водолазки или спортивной кофты. Не допускаются следующие виды одежды: джинсы, брюки, просторные спортивные брюки. Обувь: кроссовки с жестким задником и ортопедической стелькой по размеру ноги учащегося, без платформы или танкетки. Рекомендуется использовать кроссовки без шнуровки. Не следует использовать такую обувь как: кеды, теннисные туфли, сандалии, уличную обувь. Одежда и обувь должны быть в надлежащем состоянии. Не допускается ношение следующих украшений и аксессуаров: наручных часов, колец, браслетов, цепочек, украшений и значков на булавке и прочих посторонних предметов. Ногти должны быть остриженными и чистыми. Внешний вид должен быть опрятным.

Безопасное поведение в спортивном зале:

Во время занятий учащиеся обязаны четко исполнять указания тренера. Недопустимо заходить в спортивный зал без тренера, бегать в спортивном зале, залезать на спортивные снаряды, использовать спортивный инвентарь без разрешения тренера, выполнять элементы и трюки без разминки, не используя гимнастические маты, и без разрешения тренера. Недопустимо бегать и прыгать по лестнице. Не допустимо опаздывать на тренировку более чем на 10 минут, тем самым пропуская разминку. Необходимо использовать спортивный инвентарь и снаряды надлежащего качества (без повреждений), использовать наколенники в тех случаях, когда это необходимо.

Безопасная организация тренировочных занятий:

Тренер обязан обеспечить безопасную организацию спортивного зала: каждый раз проверять состояние спортивных снарядов и инвентаря; использовать инвентарь и снаряды в надлежащем состоянии; использовать маты на уроках акробатики, а также при изучении трюков на полу; организовывать рациональное построение и перемещение учащихся, чтобы учащиеся не сталкивались друг с другом, не мешали друг другу при выполнении упражнений; подбирать упражнения в соответствии с возрастом

и физическими способностями учащихся; соблюдать принципы последовательности. Тренеру запрещается оставлять детей во время занятий.

Тренер обязан соблюдать требования к своему внешнему виду: не допускается ношение наручных часов, браслетов и прочих украшений, которые могут травмировать учащихся при контактной работе; не допускается использование духов и прочих косметических средств, имеющих резкий запах, а также неподобающей одежды. Тренеру следует носить спортивный костюм и кроссовки.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Тренеры, работающие с учащимися 7—10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнования также

промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

4.1. Групповая работа с обучающимися

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных обучающихся).

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

Организацию профессиональной ориентации в спортивной школе следует разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы:

1 этап – дети возраста 10-12 лет. Задачи этого этапа заключаются в следующем: 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 школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач рекомендуется проведение уроков физической культуры на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

2 этап – дети 13-14 лет. Задачи: оказание помощи школьникам-спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы; шефской помощью в работе с младшими школьниками; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

3 этап – дети 15-18 лет - это этап профессионального самоопределения школьников. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

5. Система контроля

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. В ходе тренировочного процесса применяется комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. Для тестирования предлагаются стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в год: в августе при формировании групп и в мае, по окончании учебного года. Рекомендовано также проводить контрольные тесты в январе-феврале для отслеживания промежуточного результата.

5.1. Методика проведения контрольных нормативов и их содержание

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 - 2 попытки. Учитывается лучший результат.

1.Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2.Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.

3.Челночный бег 3 x 10 м проводят на ровной дорожке длиной 12 -13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт,

финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10 - метровом отрезке.

4. Бег 1000м, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно - силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол в коридоре шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается.

2. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю в коридоре шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

4. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом.

Техническая подготовка (ТП)

1. Удары по воротам на точность выполняются правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом с расстояния 11 м. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка «змейкой» четырех стоек, расположенных на 6-метровом отрезке, удар в ворота (2,5 x 1,2 м) с расстояния 10 м. Учитывается время начала движения испытуемого и момент пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не попал в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, засчитывается лучший

результат.

3. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу – головой, правым и левым бедром.

4. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, в коридоре шириной 3 м.

5. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

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

5.2 Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТП

Развиваемое физическое качество	Нормативы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
Скоростные качества	Бег 30 м (сек)	6.0	5.6	5.4	5.3	5.1	4.8	4.6	4.5
	Бег 60 м (сек)	-----	-----	-----	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2
Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	10.5	10.5	9.5	9.3	9.0	8.5	7.8	7.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	200	210	215
	Поднимание туловища (за 1мин)	30	30	35	38	42	46	50	55
Выносливость	Бег 1000м (мин,сек)	4.60	4.50	4.45					
Техническое мастерство	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7.5	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8
	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)	-----	-----	-----	42.0	40.0	38.0	36.0	34.0
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м))				40	44	48	52	56
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8					
	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	6	6-7	7	7-8	8	8	
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (сек) (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	16.0	14.0	12.0	10.0	9.8	9.4	9.0	
	Жонглирование мячом (кол.раз)	8	10	12	14	16	18	22	
	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	10	14	16	20	24	26	30	
	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке(см)	20	24	28	35	38	42	45	

Выполнение указанных контрольных нормативов дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы учащихся.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений тренировочных упражнений, выполняемых учащимися. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении контрольных упражнений. Так, во всех группах, кроме СОГ, дважды в год (в октябре и в мае) проводятся контрольные соревнования, в ходе которых, учащиеся демонстрируют все изученные элементы сложности. Качество и количество элементов сложности должно увеличиваться в конце учебного года.

5.3. Порядок сдачи тестов по освоению теории

Контроль за усвоением теоретического материала проводится:

1. В игровой форме (викторины, кроссворды и т. д.). Такая форма контроля позволяет проследить за усвоением преподаваемого материала.
2. Контрольные срезы с использованием карточек с вопросами и практическими заданиями по темам программы.
3. Анкетирование и тестирование по ЗУН учебной программы и воспитательного сопровождения учебного процесса.
4. В форме контрольных упражнений и соревнований.

5.4. Медицинский контроль.

В группы принимаются дети, относящиеся к основной группе физического здоровья.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям мини-футболом (футзал), состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления в группу базового уровня первого года обучения необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям мини-футболом от врача по месту жительства. Принимаются дети в возрасте от 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы базового уровня 2-3-4-5-6 года обучения и углубленного уровня проходят плановый медосмотр и полное обследование, необходимое для данного периода подготовки с последующей выдачей медицинского заключения и допуска к соревнованиям. Зачисление (перевод) в группы базового и углубленного уровня осуществляется при достижении детьми возраста 8 лет, а также не имеющих медицинские противопоказания и выполнившим контрольные нормативы.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

- 1.Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В
- 2.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г
- 3.Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.
- 4.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
- 5.Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IVэтапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
- 6.Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000.
- 7.Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008
- 8.Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.
- 9.Годик, М. А. «Физическая подготовка футболистов» / М.А. Годик – М.: Терра-спорт, 2006
- 10.Козловский, В. И. «Подготовка футболистов» / В.И. Козловский - М.: Физкультура и спорт,1978
- 11.Селуянов, В. Н. «Физическая подготовка футболистов» / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004
- 12.Харви, Г. «Футбол для начинающих» / Г., Харви Р. Дангворт, Д. Миллер и К. Гиффорд. – М.: Издательство «Астрель», 2001.
- 13.Чесно, Ж.. «Футбол - обучение базовой технике» / Ж. Чесно, Ж. Дюрэ. Пер. с фран. – М. Спортакадем-пресс, 2002.
- 14.Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006
- 15.Искусство подготовки высококлассных футболистов : Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 20

6.2. интернет-ресурсы:

<https://ru.fifa.com/worldcup/>

<https://ru.uefa.com/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022