Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Ардатов
Нижегородской области»

Утверждена на тренерском совете
МАУ «ФОК в р.п.Ардатов
Нижегородской области»
Протокол №1 от 28.августа 2020 г.

«Согласовано»
Директор МАУ «ФОК в р.п.Ардатов
Нижегородской области»
_____ (А.Ю.Староверов)
«01» сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо»

Срок реализации – 1 год

Авторы – составители:
Старший инструктор методист Машина Л.А.
Тренер – преподаватель Шабанов С.А.

р.п.Ардатов
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка…….3
1.1. Общие требования и организации учебно-тренировочной работы……10
1.2. Формы аттестации……...12
2. Учебный план…….14
3. Календарный учебный план график…….14
4. Рабочая программа…….16
5. Методическое обеспечение программы……...27
5.1. Методика физического воспитания детей……28
5.2 Воспитательная работа……31
5.3. Психологическая подготовка…….33
6. Система зачета и контрольные требования…….36
7. Методические материалы……..41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МАУ «ФОК в р.п. Ардатов НО» по футболу составлена в соответствии с - законом Российской Федерации от 26.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - законом Российской Федерации от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российский Федерации»; - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Уставом МАУ «ФОК в р.п. Ардатов НО».

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Цели программы:

1.Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

2. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к футболу.

3. Убеждение занимающихся в том, что занятия футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

4. Воспитание занимающихся патриотами футбола, футбольной команды.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья
- 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.

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.

Они не участвуют в официальных соревнованиях, но можно организовать соревнования, проводимые по особым правилам.

Актуальность программы.

За последние годы обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы по футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в футбол.

Срок реализации: программа рассчитана на 3 года обучения и включает общефизическую, специальную физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Основные средства обучения.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Учет индивидуальных особенностей.

В период 5 - 12 лет в организме ребенка происходят очень большие изменения. К семи годам он вырастает примерно до 120 см, в органах и системах появляются значительные морфологические и функциональные сдвиги. Хотя позвоночник еще податлив, все изгибы уже в основном

сформированы, появляется выгнутый свод стопы, заметно увеличивается сила мышц. (Сила кисти 11 —13 кг, становая сила 30—35 кг.) Возрастает жизненная емкость легких (до 1600—2000 мл), форма их уже подобна форме легких взрослого.

Дыхание становится глубже и реже (21 раз в минуту). Значительно увеличивается вес сердца (92 г), в основном уже сформирован его иннервационный аппарат. Поэтому пульс становится ритмичнее, реже (90—80 ударов в минуту), артериальное давление равно 103/62 мл ртутного столба. Устойчиво работает пищеварительный аппарат. В целом значительно повышается общая работоспособность, и ребенок может выполнить в течение дня немалую работу при условии ее разнообразия и частого отдыха, быстро приспосабливается к изменениям в физической нагрузке.

За этот период неизмеримо возрастает двигательный опыт, активно развиваются двигательные способности. Дети уже могут выполнять сложные и разнообразные движения, планировать их. Вся двигательная деятельность становится более осознанной, целенаправленной и самостоятельной. Особенно заметные сдвиги происходят на седьмом годах жизни.

Основные принципы работы тренировочного процесса.

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет

ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть самим собой, обрести свой образ.

*Принцип творчества и успеха***.** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

*Принцип дифференциации***.** Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Формы, средства и методы реализации программы.

1) Групповые учебные занятия
2) Медико-восстановительные мероприятия

3) Тестирование

4) Участие в соревнованиях

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Ожидаемый результат	**Способы определения результатов**
1. Сформированы специфические умения и навыки: Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; Владение специальной терминологией; Практические умения и навыки, предусмотренные программой; Владение специальным оборудованием и оснащением	Экспертная оценка Сдача контрольных нормативов Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: Умение слушать и слышать педагога; Умение выступать перед аудиторией Умение организовать свое рабочее место Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности Умение аккуратно выполнять работу	Педагогическое наблюдение Анализ результатов деятельности обучающихся
3.Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: Уважительное отношение к национальным ценностям страны; Личностные отношения к национальной культуре; Навыки деятельности в коллективе	Педагогическое наблюдение Диагностика личностного роста

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Обучающиеся должны

получить знания о здоровом образе жизни, расширить свой кругозор, узнать историю своего вида спорта. Также они должны достичь оптимального уровня развития всех физических качеств, и повысить интерес к спорту и физической культуре.

Критерием выполнения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков: является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков: – расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений, – овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в футбол – укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности, – приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи), – приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях, – умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой, – проявление интереса к занятиям футбола. для тренеров-преподавателей: - возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Материально – техническое обеспечение программы:

№	**Наименование**	**Количество**
1	Футбольное поле	1
2	Универсальный зал	1
3	Зал ГТО	1
4	Раздевалки	2
5	Медицинский кабинет	1
6	Табло	1
7	Футбольные ворота	4
8	Мини – футбольные ворота	2
9	Скамейки	4
10	Мячи	16

11	Сетка для мячей	1
12	Флагштоки	4
13	Секундомер	1
14	Фишки	21
15	Конусы	4
16	Планшет тренера	2
17	Насос	1
18	Свисток	1
19	Координационная лестница	1
20	Манишки	10

Санитарно-гигиенические условия: удовлетворительные, соответствуют требованиям СанПиН от 4 июля 2014 года N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».

1.1. Общие требования и организации учебно-тренировочной работы.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 5 лет и рассчитана на детей до 12 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по футболу.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 июля до 31 августа, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать

занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься футболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Занятия проводятся в одну смену.

Учебные занятия по футболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель и 13 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней (3 раза в неделю).

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса).

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	15	20	30	6
2 год	15	20	30	6

3 год	15	20	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	216 часов	15- 30
2 год	6 часов	2 часа	3	216 часов	15- 30
3 год	6 часов	2 часа	3	216 часов	15- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	5
2 год	6
3 год	7

1.2. Формы аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в мае, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по футболу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. По теоретической части программы в форме тестирования задается несколько вопросов. Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по футболу.

Задачи аттестации:

• анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по футболу.

• выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.

• внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

• теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;

• общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

• специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;

• технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;

• участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	зачет
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	68	60	52	зачет
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	78	88	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	70	74	72	зачет
5	Общее количество часов	216	216	216	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК НА 20/21 УЧ. ГОД.

1 год обучения

Разделы программы	Всего часов										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	4	1		1	1		1				Ка ни-ку лы
ОФП	68	14	4	8	10	4	8	10	2	8	
СФП	74	8	10	6	8	10	8	10	8	6	
Технико-тактическая подготовка	70	3	12	9	7	4	5	6	16	8	
Итого часов	216	26	26	24	26	18	22	26	26	22	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК НА 21/22 УЧ. ГОД.

2 год обучения

Разделы программы	Всего часов										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	4	1		1	1		1				Каникулы
ОФП	60	12	4	8	8	4	6	8	2	8	
СФП	78	8	10	6	8	10	10	12	8	6	
Технико-тактическая подготовка	74	5	12	9	9	4	5	6	16	8	
Итого часов	216	26	26	24	26	18	22	26	26	22	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК НА 22/23 УЧ. ГОД.

3 год обучения

Разделы программы	Всего часов										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	4	1		1	1		1				Каникулы
ОФП	52	8	4	8	6	4	6	8	2	6	
СФП	88	12	12	6	10	10	10	12	8	8	
Технико-тактическая подготовка	72	5	10	9	9	4	5	6	16	8	
Итого часов	216	26	26	24	26	18	22	26	26	22	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.
1 год обучения

Разделы подготовки	Содержание
Теория (4 ч.)	**1.Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.** Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. **2.Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.** Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). **3.Правила игры. Организация и проведение соревнований.** Правила игры в футбол. **4.Установка на игру и анализ игры.** Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой.
ОФП (68 ч.)	**Строевые упражнения**. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. **Общеразвивающие упражнения без предметов**. Упражнения для рук и плечевого пояса. **Упражнения для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. **Упражнения для ног**: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с 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. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. **Легкоатлетические упражнения**. Бег на 30,60,100,400,500 м., 6-минутный бег, прыжки в длину, высоту.

СФП (74 ч.)	**Упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу 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. **Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. **Для вратарей**. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. **Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. **Для вратарей**. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180 градусов

Технико-тактическая подготовка (70 ч.)	**Техника передвижений в игре**. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. **Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.** Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. **Упражнения по освоению техники ведения мяча.** Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д. **Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:** Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема. **Изучение техники ударов по мячу.** Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. **Удары – передачи мяча.** Передачи мяча в парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч

2 год обучения

Разделы подготовки	Содержание
Теория (4 ч.)	**1.Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.** Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. **2.Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.** Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). **3.Правила игры. Организация и проведение соревнований.** Правила игры в футбол. **4.Установка на игру и анализ игры.** Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой.
ОФП (60 ч.)	**Строевые упражнения**. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. **Общеразвивающие упражнения без предметов**. Упражнения для рук и плечевого пояса. **Упражнения для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. **Упражнения для ног**: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с 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. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. **Легкоатлетические упражнения**. Бег на 30,60,100,400,500 м., 6-минутный бег, прыжки в длину, высоту.

СФП (78 ч.)	**Упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу 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. **Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. **Для вратарей**. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. **Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. **Для вратарей**. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180 градусов
Технико-тактическая подготовка (74 ч.)	**Техника передвижений в игре**. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. **Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.** Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. **Упражнения по освоению техники ведения мяча.** Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч

	внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д. **Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:** Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема. **Изучение техники ударов по мячу.** Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. **Удары – передачи мяча.** Передачи мяча в парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С». Игра 4×4 на площадке 10 м×10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого. **«Связки» технических приемов.** Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней

	частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями. **Обучение удару по мячу с полулета.** Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. **Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).** Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе. **Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.** Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром. **Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).** Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. **Упражнения для обучения технике перехвата мяча.** Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. **Неспецифические средства подготовки юных футболистов.**

	Базовые координационные упражнения. 1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами. 2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения. **Тактика нападения.** Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Взаимодействия двух и более игроков. **Тактика защиты.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

3 год обучения

Разделы подготовки	Содержание
Теория (4 ч.)	**1.Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.** Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. **2.Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.** Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). **3.Правила игры. Организация и проведение соревнований.** Правила игры в футбол. **4.Установка на игру и анализ игры.** Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой.
ОФП (52 ч.)	**Строевые упражнения**. Команды для управления строем.

	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. **Общеразвивающие упражнения без предметов**. Упражнения для рук и плечевого пояса. **Упражнения для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. **Упражнения для ног**: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с 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. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. **Легкоатлетические упражнения**. Бег на 30,60,100,400,500 м., 6-минутный бег, прыжки в длину, высоту.
СФП (88 ч.)	**Упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу 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. **Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. **Для вратарей**. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. **Для вратарей**. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180 градусов
Технико-тактическая подготовка (72 ч.)	**Техника передвижений в игре**. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. **Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.** Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. **Упражнения по освоению техники ведения мяча.** Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д. **Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:** Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема. **Изучение техники ударов по мячу.** Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. **Удары – передачи мяча.** Передачи мяча в парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и

	головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С». Игра 4×4 на площадке 10 м×10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого. **«Связки» технических приемов.** Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями. **Обучение удару по мячу с полулета.** Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. **Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).** Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

	Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром. Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром. **Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).** Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. **Упражнения для обучения технике перехвата мяча.** Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. **Тактика вратарей.** Быстрый ввод мяча в игру. Игра пятым полевым игроком. **Тактика нападения.** Взаимодействия в атакующей фазе. Быстрый переход из обороны в атаку. Различный розыгрыш стандартных положений. **Тактика защиты.** Различные варианты обороняющихся взаимодействий. Игра один в один. Подстраховка своего игрока.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны быть соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

5.1. Методика физического воспитания детей.

В связи с особенностями физического и психического развития выдвигаются следующие специфические задачи:

1) полноценное гармоническое физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;

2) дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;

3) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;

4) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;

5) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

При планировании занятий обязательно следует учитывать и возрастные особенности детского организма, т. к. на протяжении 3-7 лет они весьма изменчивы.

К семи годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц.

Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К семи годам в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые хода, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

При обучении движений используют следующие методы:

- *наглядный метод*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- *игровой метод*, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственные восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений)

В возрасте от 5 до 10 лет осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все

перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития.

5.2. Воспитательная работа.

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, дет. садами, средой, в которой проживает и тренируется ребенок.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого кодекс чести спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это в двойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;

- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех

дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия вовремя учебно-тренировочных занятий.

5.3. 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, непроизвольного 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 передней 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, какие 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. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам. С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

Нормативные требования.

1 год обучения

№	контрольное упражнение	Контрольно-нормативные требования		
		5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет
1	Бег 30 метров/сек.	6.2	5.8	5.6
2	Челночный бег 30 метров/сек. (3 по 10 м.)	11.4	10	9.5
3	Прыжок в длину с места /см./	135	145	165
4	Жонглирование мяча ногами /количество раз	4	8	10
5	Ведение, обводка фишек и удар по воротам	Попадание в ворота	Попадание в ворота	Попадание в ворота

2 год обучения

№	контрольное упражнение	Контрольно-нормативные требования		
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет
1	Бег 30 метров/сек.	6	5.6	5.4
2	Челночный бег 30 метров/сек. (3 по 10 м.)	11.2	10.5	9.6
3	Прыжок в длину с места /см./	145	155	170
4	Жонглирование мяча ногами /количество раз	5	7	11
5	Ведение, обводка фишек и удар по воротам	Попадание в ворота	Попадание в ворота	Попадание в ворота

3 год обучения

№	контрольное упражнение	Контрольно-нормативные требования		
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
1	Бег 30 метров/сек.	5.6	5.4	5
2	Челночный бег 30 метров/сек. (3 по 10 м.)	10.8	10	9.2
3	Прыжок в длину с места /см./	150	160	175
4	Жонглирование мяча ногами /количество раз	7	12	14
5	Ведение, обводка фишек и удар по воротам	Попадание в ворота	Попадание в ворота	Попадание в ворота

Содержание и методика контрольно-нормативных испытаний.

Бег 30 метров.

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 метров.

На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая

обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, оттолкнувшись махом рук снизу верх, производит прыжок. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Жонглирование мяча ногами.

Упражнение выполняется поочерёдно правой и левой ногой, либо чеканит одной ногой. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Ведение, обводка фишек и удар по воротам.

Упражнение выполняется путем обводки фишек и ударом по воротам, для правильного выполнения нужно попасть в ворота верхом.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке. Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать правильный ответ из предложенных.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся: умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы по теоретической подготовке:

Вопрос 1. Как называется специальная обувь для игры в футбол?

A. Чешки

B. Ботинки

C. Бутсы

D. Сандалии

Вопрос 2. Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за короткую линию поля от игрока нападающей команды?

A. Аут

B. Удар от ворот

C. Свободный удар

D. Штрафной удар

Вопрос 3. Включен ли футбол в программу Олимпийский игр?

A. Да

B. Нет

C. Не знаю, скорее всего

Вопрос 4. Кто был капитаном футбольной сборной СССР, ставшей чемпионом Олимпийских игр 1956 года?

A. А. Аршавин

B. И.Нетто

C. К. Роналдо

D. В. Путин

Вопрос 5. Как в США называется европейский футбол?

A. Соккер

B. Волейбол

C. Гандбол

D. Крикет

Вопрос 6. Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?

A. Желтую карточку

B. Красную карточку

C. Синею Карточку

D. Свою татуировку

Вопрос 7. Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

A. Желтую карточку

B. Красную карточку

C. Синею Карточку

D. Свою татуировку

Вопрос 8. Если футболист забил 4 мяча за матч, то он оформил?

A. Хет-трик

B. Покер

C. Пента-трик

D. Бочинеска

Вопрос 9. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года?

A. Золотой мяч

B. Золотая бутса

C. Золотая майка

D. Золотая статуэтка

Вопрос 10. Какой самый большой стадион в России?

A. Открытие арена (Спартак)

B. Газпром арена (Зенит)

C. Лужники (сб. России)

D. Ак Барс арена (Рубин)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

1.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. 2012 г.

2.Губа В.П. - Методология подготовки юных футболистов/ «Спорт», 2015 г.

3.Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Методологические основы разработки моделей тренировочных занятий 2013 г.

4.Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва ≪Олимпия, Человек≫ 2007 г.

5.Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). Москва ≪Олимпия, Человек≫ 2008 г.

6.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.

7.Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов Москва 2006 г.

8.Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.

9.Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва ≪Физкультура и спорт≫ 2008 г.