



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»**

возраст обучающихся 5 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу составила:
Намлиева Светлана Петровна
тренер-преподаватель
по футболу

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
МБУ «Спортивный комплекс»
от « 09 » января 2020 г.
Протокол № 01

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка	3-5
II. Учебный план.....	6
III. Календарный учебный график.....	7-9
IV. Содержание программного материала.....	10
V. Методические материалы.....	11-14
5.1. Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы	
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
5.3. Система воспитательной работы	
VI. Оценочные материалы.....	15-25
6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	
VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.....	26

I. Пояснительная записка

Основные документы, которые используются при подготовке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06. 2012г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства спорта РФ от 16.08. 2013 г. N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- методические рекомендации по деятельности спортивных школ от 12.05.2014г. (письмо Министерства спорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»);
- приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- санитарно-эпидемиологические требования к объектам спорта СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, наблюдения и контроля за ходом учебно-тренировочного процесса.

Данная программа рассчитана на весь период обучения и состоит из 1 этапа подготовки:

- спортивно-оздоровительного - весь период (с 4 лет до 18 лет) - на него зачисляются дети, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорт футбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

Цель программы: целевая направленность подготовки юных спортсменов на выбор спортивной специализации.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовка волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной, групповой и игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсмена;
- выполнение образовательной программы;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения динамики роста спортивных показателей;
- овладение основами игры в футбол.

Целесообразность и актуальность разработки программы по футболу вызвана тем, что в данной программе главные темы были разбиты на годы обучения в зависимости от возрастных и физиологических возможностей и особенностей развития детского организма.

Для детей младшего возраста программный материал дифференцирован по годам обучения. Изменен возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу на основании рекомендаций санитарно-эпидемиологических требований.

Учебный план составлен на 46 учебных недель.

Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с возрастными особенностями детей, уровнем их подготовленности (высокий, средний, низкий уровень) и условий освоения учебного материала программы. Данные нормативы позволяют определить уровень освоения программы каждым занимающимся и реализацию программы в целом.

В настоящее время появилась потребность у детей младшего школьного возраста и их родителей в занятиях футболом, в общеобразовательных школах реализуется программа «Мини-футбол в школу».

В соответствии социального запроса родителей детей дошкольного возраста (4-5 лет) об организации обучения детей футболу, в дополнительную общеразвивающую программу по футболу был внесен программный материал по обучению детей дошкольного возраста (4-5 лет). Составлен учебный план, условия зачисления, контрольные нормативы, средства, методы теоретический и практический материалы по усвоению программы.

По технической, тактической, психологической, интегральной подготовке материал изложен по каждому году отдельно. Даны приемы обучения тактическим действиям в командном, групповом взаимодействии и индивидуально.

Программа рассчитана на положительную динамику роста спортивных показателей, которые определяются по средствам сдачи контрольных тестов, выполнения контрольно-переводных экзаменов и перевода на последующий начальный этап подготовки, участия в соревнованиях различного уровня.

Пути достижения поставленных задач

Футбол является одной из самых массовых, зрелищных, увлекательных игр среди спортивных игр.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость. В раннем детском возрасте это сделать особенно сложно.

Тренер-преподаватель должен следить за развитием и занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Планируемые результаты

Планируемые результаты от реализации данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие личности обучающихся, привлечение максимального числа занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов и определение ранней

спортивной специализации.

Для решения этих задач тренер регулярно ведет воспитательную работу среди детей, привлекая к участию в известных спортсменом, родителей, применяет все возможные средства воспитания в коллективе и через коллектив.

Футбол- это коллективная игра. Коллективная игра создает благоприятные условия для воспитания положительных нравственно - волевых качеств ребенка. Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий. Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает интерес к физической культуре. В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения непосредственно-образовательной деятельности. В содержании непосредственно-образовательной деятельности эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

**II. Учебный план
тренировочной и соревновательной деятельности**

Виды подготовки		Спортивно-оздоровительный			
1.	Теоретическая подготовка	23	16	12	5
2.	Общая физическая подготовка	40	56	40	94
3.	Специальная физическая подготовка	31	33	40	26
4.	Техническая подготовка	34	57	98	106
5.	Тактическая подготовка		10	20	26
6.	Интегральная подготовка			8	8
7.	Соревнования	7	7	7	6
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	3	5	5	5
9.	Медицинский осмотр	+	+	+	+
10.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	138	184	230	276

III. Календарный учебный график

**Календарный план-график распределения учебных часов
программного материала в годичном цикле:
для спортивно-оздоровительного этапа (138 часов)**

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Техническа я подготов ка	Сорев- нова ния	Контрольн ые испыта ния	Всего учебных часов
1	Октябрь	3	4	4		1		12
2	Ноябрь							
3	Декабрь	3	4	3	3	1		14
4	Январь	2	3	2	3			10
5	Февраль	2	3	3	3	1		12
6	Март	3	4	2	3	1		13
7	Апрель	3	3	3	4	1		14
8	Май	1	4	3	3		1	12
9	Июнь	1	3	3	4	1		12
10	Июль	1	4	3	6			15
11	Август	2	4	2	3	1	1	12
12	Сентябр ь	2	4	3	2		1	12
	За год	23	40	31	34	7	3	138

**Календарный план-график распределения учебных часов
программного материала в годичном цикле:
для спортивно-оздоровительного этапа (184 часа)**

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Техничес кая подготов ка	Тактичес кая подготов ка	Сорев - нова ния	Контроль ные испыта ния	Всего учебных часов
1	Октябрь	2	6	3					15
2	Ноябрь								
3	Декабрь	2	5	3	7		1		18
4	Январь	2	5	3	5				15
5	Февраль	2	5	3	5		1		16
6	Март	2	5	3	5		1		16
7	Апрель	1	5	3	7	1	1		18
8	Май		5	3	4	2	1	2	17
9	Июнь		5	3	5	2	1		16
10	Июль	1	5	4	6	2			18
11	Август	2	5	3	5	2		1	18
12	Сентябр ь	2	5	2	4	1	1	2	17
	За год	16	56	33	57	10	7	5	184

**Календарный план-график распределения учебных часов
программного материала в годичном цикле:
для спортивно-оздоровительного этапа (230 часа)**

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Соревнования	Контрольные испытания	Всего учебных часов
1	Октябрь	2	6	4	8					20
2	Ноябрь									
3	Декабрь	2	5	4	10	2		1		22
4	Январь	2	5	3	8	2				19
5	Февраль	2	5	3	9	2	1	1		20
6	Март	2	5	3	9	2	1	1		20
7	Апрель	1	5	4	9	2	1	1		23
8	Май		5	3	9	2	1	1	2	21
9	Июнь		5	4	9	2	1	1		20
10	Июль	1	5	4	9	2	1			22
11	Август	2	5	4	9	2	1		1	22
12	Сентябрь	2	5	4	9	2	1	1	2	21
		12	40	40	98	20	8	7	5	230

**Календарный план-график распределения учебных часов
программного материала в годичном цикле:
для спортивно-оздоровительного этапа (276 часа)**

№	Месяц	Теория	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Соревнования	Контрольные испытания	Всего учебных часов
1	Октябрь	2	6	3					15
2	Ноябрь								
3	Декабрь	2	5	3	7		1		18
4	Январь	2	5	3	5				15
5	Февраль	2	5	3	5		1		16
6	Март	2	5	3	5		1		16
7	Апрель	1	5	3	7	1	1		18
8	Май		5	3	4	2	1	2	17
9	Июнь		5	3	5	2	1		16
10	Июль	1	5	4	6	2			18
11	Август	2	5	3	5	2		1	18
12	Сентябрь	2	5	2	4	1	1	2	17
									276

Месяц	Теория	ОФП	СФП	Техни- ческая подготовка	Такти- ческая подго- товка	Интегр альная подгото вка	Психол оги- ческая подгото вка	Соре в- нован ия	Контро льные испыта ния	Всего учебных часов
Окт.	1	5	1	6	1					14
Нояб										
Дек		9	4	12	3					28
Янв		10	1	6	2	1	1	1		22
Февр		9	2	8	2	1				22
Март		11	2	12	2	1				28
Апр	1	10	2	10	2	1				26
Май	1	8	2	8	2	1			2	24
Июнь		10	3	9	3	1		2		28
Июль	1	8	3	9	3	1	1	2		28
Авгус		6	3	14	3	1	2	1		30
Сент	1	6	2	11	2		1		3	26
За год	5	92	25	105	25	8	5	6	5	276

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих программ на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются конспекты отдельных занятий. План-конспект занятия может быть изменён в связи с погодными и климатическими условиями, задачами учебно-тренировочного занятия, психологическим и эмоциональным состоянием учащихся.

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочное занятие.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для спортивно-оздоровительных групп (4-5 лет),
3 часа в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча.	10 35	Средняя
Среда	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки.	45	Средняя
Пятница	1	Повышение ОФП: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	45	Средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для спортивно-оздоровительных групп (5-6-7 лет),
 4 часа в неделю.

Таблица 5

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча.	10 50	Средняя
Среда	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки.	60	Средняя
Пятница	1	Повышение ОФП: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	60	Средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
 для спортивно-оздоровительных групп (5-6-7 лет),
 5 часов в неделю.

Таблица 6

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча.	15 65	Средняя
Среда	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки.	75	Средняя
Пятница	1	Повышение ОФП: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	75	Средняя

ПРОГРАММА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА
для спортивно-оздоровительных групп (6-7 лет),
6 часов в неделю.

День недели	Количество занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Понедельник	1	Теория. Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча.	15 75	Средняя
Среда	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ведения мяча и обводки.	90	Средняя
Пятница	1	Повышение ОФП: эстафеты, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам техники ударов по мячу и остановки мяча. Игра в мини-футбол 2х2; 3х3	90	Средняя

IV. Содержание программного материала

1. Нормативная часть учебной программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

2. Организационно-методические указания

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы для перевода на последующий этап подготовки, для детей 4-5 лет сдача контрольных нормативов не обязательна.

Формирование учебных групп по футболу с учетом цели и задач на этапах спортивной тренировки

Возраст (лет)	Год обучения	Группы	Этапы	Цели	Задачи
4-5	Весь период	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности
5-6	Весь период	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности
6-18	Весь период	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности

Условия комплектования учебных групп по футболу

Возраст (лет)	Год обучения	Группы	Этапы	Минимальное количество воспитанников в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
4	1-й	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	12-15	3	138	Сдача контрольно-переводных нормативов на данных этапах не обязательна
5	2-й	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	14-15	4	184	
6	3-й	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	15	5	230	Сдача контрольно-переводных нормативов
7-18	4-й	Спортивно-оздоровительные	Предбазовый	15	6	276	

1. В основу комплектования учебных групп положена научнообоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. При выполнении программы (тренировочного этапа 5 года обучения), но не достижения учащимися максимального возраста, учащиеся окончившие тренировочный этап 5 года обучения могут продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах (до достижения максимального возраста 18 лет).

4. Количество учащихся в группах 15 - минимальное. Максимальное количество учащихся в учебных группах определяется в соответствии с нормами САНПиН и техникой безопасности при занятиях футболом – 30 учащихся.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе один раз в конце года, за исключением первого года обучения. Для перевода на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов (см. нормативные требования).

Перевод учащихся в группу начальной подготовки 1 года обучения производится на основании решения педагогического совета выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей (разрешения для занятий футболом педиатром). При выполнении контрольно-переводных нормативов перевод на этап начальной подготовки 1 года обучения может осуществляться досрочно.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание учебно-тренировочной работы, сохраняя при этом ее основную направленность.

В работе с юными футболистами 5-7 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки - обучающая.

Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

V. Методические материалы

Задачи - укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этапе начального обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Программный материал для теоретических и практических занятий

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

1. Массовый народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

Тема 3. Строение и функции организма человека

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста.
3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.
4. Питание.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Распределение практических занятий по теоретической подготовке
Примерный план-график распределения учебного материала
в спортивно-оздоровительных группах

Таблица 12

Программный материал	Год обучения			
	3 часа в неделю	4 часа в неделю	5 часов в неделю	6 часа в неделю
1. Места занятий, оборудование и инвентарь	4	4	3	1
2. История развития футбола в России.	4	4	3	
3. Гигиенические знания и навыки.	4	3	2	1
4. Закаливание. Режим и питание	4	3	2	1
5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины	4	3	2	1
6. Значение и место футбола в системе физического воспитания	3	3	2	1
Итого	23	20	14	5

Физическая подготовка

7. 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) для всех возрастных групп

1. Строевые упражнения - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибания, вращения, махи отведения и приведения рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – 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 на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

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, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

4. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

5. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с

предметом в руках.

6. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

7. Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко и цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

8. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств для всех возрастных групп:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения - Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Техническая подготовка

Спортивно-оздоровительный этап 1 – 2 года (4-5 лет)

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

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

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Игра в футбол 3х3, 4х4 по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Спортивно-оздоровительный этап 3 – 4 года (6-18 лет)

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по

прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

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

Остановки прыжком и выпадом.

Повороты переступанием и прыжком в стороны или назад., на 180 градусов, 360 градусов.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек.

Ведение мяча с уходом от преследования.

Ведение мяча с быстрым изменением движения

Обыгрыш один на один.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные тактические действия без мяча (выбор позиции по отношению к мячу, нападающему, своим воротам) .

Спортивно-оздоровительный этап 2 года (5-6 лет)

Тактика игры в атаке.

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

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

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

Спортивно-оздоровительный этап 3-4 года (6-18 лет)

Тактика игры в атаке.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением

скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

3. Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка. Интегральная подготовка – *направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.*

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Многообразие и сложность технических приёмов и действий в спортивных играх обуславливают необходимость отводить значительное место интегральной подготовке в общей системе подготовки квалифицированных спортсменов. В спортивных играх – это двухсторонняя игра, «прокат» соревновательной программы в тренировке.

В связи с этим необходима интегральная подготовка футболистов, направленная на объединение различных компонентов подготовленности, специфических физических качеств и способностей, обеспечение слаженности и эффективности комплексного их проявления, что в совокупности определит успешность соревновательной деятельности. В теории и методике футбола интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Спортивно-оздоровительный этап 3-4 года (6-18 лет)

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий

7. Подготовительные к футболу игры.

8. Взаимодействие двух-трёх игроков с заслоном, наведением или пересечением

9. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.
10. Учебные игры 3x3, 4x4, 5x5 с ограничениями по упрощённым правилам. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме.
11. Подвижные и спортивные игры.

Эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом обусловлена уровнями развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Совершенствование подготовленности обеспечивается как в ходе тренировочного процесса, так и непосредственно во время игры.

Педагогический и медико-биологический контроль

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня (в основном, когда проводятся двух - или трехразовые занятия).

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

- контроль за физическим развитием спортсмена;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности.

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра и т.п.).

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст футболистов.

Паспортный возраст - это время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Биологический возраст показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом.

Биологический возраст в большой степени отражает морфо-функциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость (сроки классификации скелета), зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Зачисление детей в группы в зависимости от их функциональной

подготовленности.

Особое внимание при врачебном контроле детей обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. Врачебный контроль осуществляется на протяжении всего периода занятий. В начале года, в течение года – наблюдение за состоянием здоровья на тренировках, соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

При проведении педагогического используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется в начале года. Перед тестированием проводится разминка.

VI. Оценочные материалы

Для зачисления на определённый этап подготовки тренер определяет уровень подготовки поступающего с помощью тестирования.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, тренер использует трёх бальную систему для оценки уровня физического развития. 5-баллов – высокий уровень, 4-балла – средний, 3 – балла – низкий уровень. При выполнении менее 60% контрольных нормативов при зачислении на этап начальной подготовки 1 года обучения учащиеся зачисляются в спортивно-оздоровительную группу.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ в спортивно-оздоровительные группы 4-5 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7.5	8.0	8.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	100	80	60
3.	Кросс без учёта времени (м)	150	100	50

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ в спортивно-оздоровительные группы 6-7 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7.3	7.8	8.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	110	100	80
3.	Кросс без учёта времени (м)	200	150	100

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ в спортивно-оздоровительные группы 8-9 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.5	7.0	7.5
2.	Челночный бег 3x10 м	11.5	12.0	12.5
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	100	80
4.	Кросс без учёта времени (м)	250	200	150

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ в группы начальной подготовки с 6-8 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы		
		5	4	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6.0	6.2	6.5
2.	Челночный бег 3x10 м	11.0	11.5	12.0
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	110	100
4.	Кросс без учёта времени (м)	350	300	250

6.1. Контрольно-нормативные требования для перехода на следующий этап подготовки

Эффективность решения задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно-нормативных требований, который наряду с планированием являются важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессами. Контроль охватывает все стороны подготовленности футболистов.

Контроль над уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

После проведения контрольных нормативов и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять данные разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Системой оценки уровня физической подготовленности является 3-балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов.

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 30 м с высокого старта и определяется по времени пробегания трёх 10-метровых отрезков — «челночный бег 3^X10 м». Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости. По времени пробегания трёх 10-метровых отрезков — «челночный бег 3^X10 м». Результат в тесте «3^X10» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию юный футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Выносливость юного футболиста. Оцениваются по результатам бега на 150, 200, 250, 300 м с высокого старта, всю дистанцию юный футболист должен преодолевать на предельной для себя скорости.

Для продолжения обучения в спортивно-оздоровительных группах не обязательно сдавать контрольно-переводные нормативы, достаточно выполнить контрольное тестирование в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП (тестирование):

1. Бег на 30 метров (в каждом забеге 2-е учащихся, результаты регистрируются с точностью до дес. доли секунды) - 1 попытка
2. Прыжок в длину с места (отталкивание двумя ногами от твердой поверхности, измерение по ближайшей к стартовой линии отметке рулеткой, в см) - 3 попытки
3. Бег 200 м без учёта времени
4. «Челночный бег» 3x10 м

Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости. По времени пробегания трёх 10-метровых отрезков — «челночный бег 3^X10 м». Результат в тесте «3^X10» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В детско-юношеских школах особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый - в процессе

систематических, регулярных тренировочных занятий; второй - в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

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

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера.

При планировании воспитательной работы в ДЮСШ по футболу следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития учащихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого учащегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между учащимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;

- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;

- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, накладывает на него серьёзную ответственность.

Техника безопасности при занятиях футболом

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, все задания выполнять по сигналу, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места занятий.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

VIII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. 2003. - 239 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.Л. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дне. ... д-ра пед. наук / Л.П. Золотарев. - Краснодар, 1997. - 50 с.
6. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: - Омск, 2008.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
8. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006.
12. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб, пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск, - М., 1997.
11. Футбол: Учебная программа для спортивных школ. - М., 1981. -118с.
16. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб.2 пособ. / А.И. Шамардин, И.П. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000.-150с.
13. Юный футболист: учеб, пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 255 с.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Убойный футбол и другие игры для детей./Е.В.Пантिलеева. – «Феникс», 2008г.
2. Физиология футбола./ З.Г. Орджаникидзе. «Человек», 2008г

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Российский футбольный союз - www.rfs.ru
Советский спорт - www.sovsport.ru
Спорт в РТ - tatsport.com
Спорт-экспресс - www.sport-express.ru
Федерация футбола РТ - www.ffrt.ru