

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ГОРИЗОНТ»

ПРИНЯТО

На заседания педагогического совета
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»
_____ Д.А. Конов
Приказ от 29.08.2025 № 55

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Разработчики:

Чувикова Екатерина Николаевна, заместитель директора по УВР
Касилин Евгений Алексеевич, тренер-преподаватель
Коркин Владислав Олегович, тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении «Ф» МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Общеразвивающая программа составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- устава МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»;

- примерной программы спортивной подготовки по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Как утверждают отечественные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, и т.п. Пассивное времяпрепровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является футбол. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Игра в футбол служит хорошим средством не только общей физической подготовки, но и проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта. Футбол является эффективным средством активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. На занятиях дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация,

совершенствуется функция равновесия. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, мотивацией к ведению здорового образа жизни с младшего школьного возраста.

Цель - создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Программа направлена на решение следующих *основных задач*: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр; развитие и совершенствование физических качеств; воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения); воспитание трудолюбия; организация содержательного досуга средствами физической культуры; отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

Для организации и ведения учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе могут быть использованы спортивные залы общеобразовательных школ, открытые спортивные площадки, игровые спортивные залы физкультурно-оздоровительных комплексов. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, которая определяется по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание обучающихся продолжить занятия лыжными гонками на следующем этапе подготовки. По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами

техники изучаемого вида спорта, выполнившие контрольные нормативы, зачисляются на этап начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор на этап начальной подготовки могут продолжать заниматься на спортивно-оздоровительном этапе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Настоящая программа состоит из двух частей:

Первая часть - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети и подростки 6-17 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача. Данная программа рассчитана на 1 год обучения и на самый широкий круг обучающихся. С ее помощью можно заниматься футболом с детьми, не имеющими специальной подготовки. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. В составе команды мальчиков могут заниматься несколько одаренных девочек, при наличии 12-15 девочек, желающих заниматься футболом, занятия с ними проводятся по этой же образовательной программе. Этап обучения и возраст детей, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр. Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и футбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском футбольном первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Основные показатели выполнения программных требований на
спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Режим тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки (час)		Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-17	15	25	6	234	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

**Учебный план обучения
по дополнительной общеразвивающей программе по футболу
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 1

№ п/п	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год (час)	Учебные месяцы								
			Объем учебной нагрузки на освоение программного материала (час)								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	12	2	-	2	2	-	2	-	2	2
2	Общая физическая подготовка	105	9	13	13	10	15	11	14	9	11
3	Специальная физическая подготовка	67	8	8	8	7	7	7	7	8	7
4	Техническая, тактическая подготовка	40	5	5	3	5	4	4	5	5	4
5	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях	6	-	-	-	2	-	2	-	-	2
6	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	2	-
Общий объем учебной нагрузки (час)		234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

План составлен с расчетом 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Контрольные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом футболистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачи и преимущественная направленность тренировки на спортивно-оздоровительном этапе: укрепление здоровья; улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера; овладение основами техники футбола (ведение мяча, владения мячом); приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение

-элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, СФП и технической подготовке, выраженных в количественных величинах (показателях).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Теоретические основы физической культуры и спорта. Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

2. Развитие футбола в РФ, РС(Я) и за рубежом. История возникновения футбола, краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом

4. Гигиенические знания и навыки. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Профилактика простудных заболеваний. Основы закаливания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие ЖБУ, примерные суточные пищевые нормы футболистов.

5. Профилактика травматизма в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

6. Основы техники и тактики игры в футбол. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Классификация и терминология технических приемов.

7. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности игроков. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. *Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, 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 ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением: упражнения в парах-повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м; - кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста); - 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места; - тройной прыжок с места и с разбега;
- много-скоки;
- пятикратный прыжок с места.

Предметная область «Вид спорта»

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу;

- челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м;

- бег боком и спиной вперед;

- бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу;

- бег змейкой;

- бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу;

- ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам;

- подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушинные бои и т.п.;

- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов;

- прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой;

- доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой;

- прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте;

- жонглирование мячом;

- преодоление полосы препятствий;

- упражнения в равновесии;

- гимнастические упражнения на 8 счетов и более;

- элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.

- серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу;

- ходьба по гимнастической скамейке;

- упражнения с обручами и скакалками.

Техническая подготовка

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

-резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;

-удары носком и пяткой; удары с полу-лёта;

-удары правой и левой ногой.

- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта); удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой:

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

- удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние;

- удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча:

-остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки);

-остановка грудью летящего с переводом;

-остановка опускающегося мяча бедром и лбом;

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча:

-ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы;

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты):

-обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч;

-финты ударом ногой с убираанием мяча под себя и с пропусканием мяча партнёру, «ударом головой»;

-обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча»;

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча:

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу-шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча:

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега;

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря:

-ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей;

-ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением;

-ловля мячей на выходе;

-отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением;

-отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке;

-перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке;

-броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность;

-выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде. По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

Тактическая подготовка

Тактика падения:

Индивидуальные действия:

-оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча;

- эффективное использование изученных технических приемов;
- способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия:

- взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника;
- используя короткие и средние передачи;
- комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»;
- комбинация «пропуск мяча»;
- умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия:

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте;
- согласно избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

- противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча;
- совершенствование в «перехвате»;
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;
- противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия:

- взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника;
- осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера;
- организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча»;
- взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»;
- организация и построение «стенки»;
- комбинация с участием вратаря.

Командные действия:

- выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте;
- согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;

-выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря:

-организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

-игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

-указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

-выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

-введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Учебные и тренировочные игры:

- двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке;

- двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием;

- товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков; то же 7x7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен; то же на большом поле по правилам футбола.

- участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Тестирование и контроль

Для оценки уровня освоения Программы проводится тестирование и контроль обучающихся. Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в начале и в течение учебно-тренировочного года. Выполнение обучающимися контрольных упражнений в начале учебно-тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений) у всех обучающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива. Итоговое тестирование проводится в конце учебного года в апреле - мае: - устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки; - выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты

оформляются протоколом. Данные тестирования учитываются при приеме обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Тестирование состоит из нормативов:

- по общей физической подготовке (ОФП) – *бег 30 м, челночный бег 3 x 10, прыжок в длину с места*. Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта;

- по специальной физической подготовке (СФП) – *бег 30 м с ведением мяча, вбрасывание мяча на дальность*.

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки;

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

- по технической подготовке – *удары по воротам на точность*.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 9-10 лет с расстояния 11 м). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается количество попаданий. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается количество попаданий.

	Уровень подготовленности		
	Высокий (отлично)	Средний (хорошо)	Низкий (удовлетворительно)
Общая физическая подготовка			
Бег 30 м, (сек)			
	5.7	6.0	6.1
Челночный бег 3 x 10 м, (сек)			
	9.3	9.5	9.7
Прыжок в длину с места, (см)			
	140	130	120
Специальная физическая подготовка			
Бег 30 м с ведением мяча, (сек)			
	6.5	6.8	7.0
Удар по мячу на дальность, сумма ударов правой и левой ногой (м)			
	28	26	24
Вбрасывание мяча руками на дальность,(м)			
	7	6	5
Техническая подготовка			
Удары по воротам на точность, (количество попаданий)			
	9	7	5

Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки обучения по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	До года обучения	Первый год обучения
			мальчики	мальчики
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег на 10 м с высокого старта	сек	2.35	2.30
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	120
3.	Бег 30 м	сек	-	6.0
2. Техническая подготовка				
1.	Ведение мяча 10 м	сек	3.2	3.0
2.	Удар на точность по воротам с расстояния 6 м от ворот	5 попыток	-	3

Медицинское обследование

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом. Медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень - сентябрь - октябрь) и соревновательного (весна-апрель - май) периодов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в футболе, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных футболистов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно -методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими' важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связана между собой. Управление

процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания,
- это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утверждёнными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения; |.
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и

обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

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

Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность обучающихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- трудовые сборы и субботники.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболиста, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка:

Проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств обучающегося;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств:

В процессе подготовки футболиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность футболу). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств:

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий, при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к

важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения задания и соблюдения каждым футболистом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия:

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства футболиста. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания:

Эффективность игровой деятельности футболистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности футболиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например, игру по всему полю с увеличенным составом команд и в два мяча.

Развитие способности управлять своими эмоциями:

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают футболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в занятие нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у футболистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Костюнина Л. И. Формирование творческого мышления будущих специалистов по физической культуре на основе реализации курса профессиональной спортивной подготовки. // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: VIII-ая Всероссийская научно-практическая конференция: сборник научных трудов. Ульяновск: УлГТУ, 2018. С. 123 – 127.
2. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. канд. пед. наук. Набережные Челны, 2011. 25 с.
3. Неверкович С. Д. Методика проведения и структура организационно-обучающих игр. // Теория и практика физической культуры. 1988. № 1. С. 12 – 17.
4. Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ. // Научный журнал НПУ имени М. П. Драгоманова. Серия № 15: Научно-педагогические проблемы физической культуры (Физическая культура и спорт). Киев: НПУ имени М. П. Драгоманова, 2014. Вып. 3 (46). № 14. С. 51 – 58.
5. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Российский футбольный союз). М.: Советский спорт, 2011. 160 с.
6. Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// М, 2017. - №29.
<https://yandex.ru/video/>
- Учимся играть в футбол https://vk.com/wall-123425571_68
- Упражнения для начинающих футболистов <http://dokaball.com.ua/trenirovki-i-videouroki/919-sredstva-i-metody-obucheniya-igryv-futbol>

-