

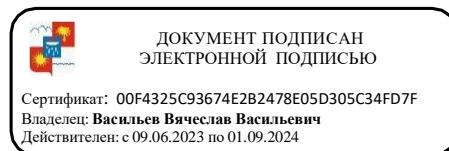
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 7 города Сочи**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
МБУДО СШ № 7 г. Сочи  
от «27» ноября 2023 года протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 7 г. Сочи  
Приказ от 27.11.2023 г № 108



В. В. Васильев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Срок реализации программы: 1 год (252 часа)**  
**Адресат программы: от 5 – 16 лет**  
**Вид программы: модифицированная**  
**Условия реализации программы: бюджет**  
**ID-номер в АИС «Навигатор» - 4143**

Автор - составитель:  
Васильев Д. В. – тренер - преподаватель высшей категории  
отделения футбола  
МБУДО СШ № 7 г. Сочи

Сочи, 2023

№	Содержание	№ стр.
1.	Нормативно-правовая база	3
2.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	3
2.1.	Пояснительная записка Программы	3
2.2.	Цель и задачи	9
2.3.	Содержание программы. Учебный план	10
2.4.	Планируемые результаты	22
3	Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	24
3.1.	Календарный учебный график	24
3.2.	Условия реализации программы	24
3.3.	Формы аттестации	24
3.4.	Оценочные материалы	25
3.5.	Методические материалы	26
3.6.	Раздел воспитания. Календарный план воспитательной работы	27
3.7.	Список литературы	33
3.8.	Приложения	34-47

## **2. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утверждён 07.12.2018 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04.
- Уставом МБУДО СШ № 7 г. Сочи

## **2. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

### **2.1. Пояснительная записка Программы**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой) стремятся забить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Игровая и тренировочная деятельность при занятиях футболом оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся: укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Футбол — это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения игроков взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальную технику каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Коллективный характер игры воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная;

***Актуальность и новизна программы.***

С каждым годом в городе Сочи становится все больше жителей, все больше детей младшего школьного возраста приходят в начальные классы общеобразовательных школ и желают заниматься футболом. Разработка данной программы позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации двигательной деятельности и желания учащихся заниматься футболом.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

***Новизну программы*** определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровье-сберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности спортивной школы. В данной программе, наряду с традиционной формой обучения, используется электронная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение дает учащимся возможность получать качественные знания на месте своего проживания с учетом их индивидуальных особенностей и

пожеланий.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий для обучающихся в очной форме по санитарно – эпидемиологическим основаниям.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных технологий в ДЮСШ происходит в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие учащегося и тренера - преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий.

Данная программа позволяет добиться системности в работе по привлечению учащихся к дополнительному образованию, формированию у них положительного интереса к физкультурной деятельности, к достижению высоких спортивных результатов.

Успешность обучения детей футболу прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

*Основополагающие принципы программы.*

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

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

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

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы способствует личностному развитию и самоопределению учащихся, подготавливает воспитанников СШ к дальнейшему переходу на дополнительную предпрофессиональную программу, позволяет выявить талантливых учащихся.

**Отличительные особенности программы:**

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, на выявление и поддержку одаренных детей;

**Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:** в данной программе предусмотрено занятие талантливых детей (мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год – 252 часа на весь период обучения, на бюджетной основе по муниципальному заданию, в период с 08 января по 30 декабря 2024 года.

**Общее количество часов:** 252 часа;

**Адресат программы:** программа адресована детям 5 – 16 - летнего возраста не имеющих противопоказаний по здоровью. При этом при поступлении сдача контрольно–тестовых упражнений по ОФП и СФП не предусмотрена.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 5 лет (исполняется в год поступления).

**Форма обучения:** очная форма с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

**Форма организации занятий** – коллективная и индивидуальная

**Режим занятий:** программа реализуется в течение всего учебного года. Занятия проводятся с 08 января 2024 года по 30 декабря 2024 года 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице 1.

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Ознакомительный	1	5

Наполняемость групп, максимальные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок (в неделю)	Наполняемость групп (человек)
Ознакомительный	6	3	15 - 25

### **Специфика организации тренировочного процесса**

Основными формами тренировочных мероприятий являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме рассказа, бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и электронное обучение (он – лайн лекции и консультации, образовательные онлайн – платформы, онлайн-курсы, мастер – классы онлайн, skype – общение и т.д.).

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными

данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Дошкольный возраст – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается. Особенно заметные сдвиги происходят на пятом и седьмом годах жизни. К 7 годам он вырастает примерно до 120 см, в органах и системах появляются значительные морфологические и функциональные сдвиги. Хотя позвоночник еще податлив, все изгибы уже в основном сформированы, появляется выгнутый свод стопы, заметно увеличивается сила мышц. Возрастает жизненная емкость легких, форма их уже подобна форме легких взрослого. Дыхание становится глубже и реже (21 раз в минуту), значительно увеличивается вес сердца, в основном уже сформирован его иннервационный аппарат. Поэтому пульс становится ритмичнее, реже (90 – 80 ударов в минуту). В целом значительно повышается общая работоспособность, развивается координация движений, и ребенок может выполнить в течение дня немалую работу при условии ее разнообразия и частого отдыха, быстро приспосабливается к изменениям в физической нагрузке. В то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание,

эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 6-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости. Для решения задач, стоящих перед группами ознакомительного уровня, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия. В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством воспитания



общей выносливости является равномерный двигательный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта и т.д. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

## 2.2 Цели и задачи

**Основная цель программы** - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей, формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, умений и навыков в футболе для дальнейшего перехода учащихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

### **Воспитательные (личностные):**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн - платформ, контентх, сайтах и т. д.;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально;

- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях;

#### **Развивающие (метапредметные):**

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

#### **Образовательные (предметные):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- овладение основами техники и тактики игры в футбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по футболу
- отбор спортивно одарённых детей для продолжения занятий по предпрофессиональной программе «Футбол»;

### **2.3. Содержание программы. Учебный план**

**Учебный план** Программы определяет перечень учебных дисциплин, их распределение на протяжении всего года обучения. При этом устанавливается продолжительность и объемы реализации Программы, регламентируется соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Учебный план Программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время на самостоятельную работу обучающихся;
- время и период, отведенное на промежуточную (итоговую) аттестацию.

#### ***Специфика организации тренировочного процесса***

Для эффективной подготовки весь тренировочный процесс направлен на:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение эффективности оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Выполнение задач, поставленных перед воспитанниками СШ предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, онлайн мастер – классов, онлайн – курсов, соревнований квалифицированных футболистов;

### Учебный план представлен в таблице №3

Таблица №3

№	Наименование разделов	Всего часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	<b>Ознакомительный уровень</b> Теория и методика физической культуры и спорта	<b>14</b>	14	-	Контрольное занятие в форме устного опроса, беседы/ или тест  Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-»
	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
	Развитие футбола	1	1	-	
	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-	
	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-	
	Техническая подготовка	2	2	-	
	Тактическая подготовка	2	2	-	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	-	
2.	ОФП	<b>88</b>	-	88	Выполнение нормативов
3.	СФП	<b>20</b>	-	20	Выполнение нормативов
4.	Техническая подготовка	<b>92</b>	-	92	Выполнение нормативов
5.	Тактическая подготовка	<b>18</b>	-	18	Выполнение нормативов
6.	Учебные и тренировочные игры	<b>10</b>	-	10	
7.	Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>	-	8	
8.	Текущие и контрольные испытания	<b>2</b>	-	2	Выполнение контрольных испытаний
9.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу директора МБУДО СШ №7			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	14	238	

## Раздел 1: Теория и методика физической культуры и спорта - 14 часов

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий занимающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

***Программный материал по теории и методике физической культуры и спорта.***  
Техника безопасности на УТЗ.

*Физическая культура и спорт в России.*

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

*Развитие футбола.*

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

Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Российский Футбольный Союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренера, игроки.

*Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви футболистов.

Учет метеорологических условий (ветер, дождь, температура воздуха, влажность, давление, прозрачность воздуха) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

### ***Техническая подготовка.***

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

### *Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, создание количественного преимущества в зоне атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создания искусственного положения «вне игры».

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика отдельных игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнования.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки. Выполнение капитаном команды своих обязанностей.

### *Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Обзор ключевых правил:

Суть поединка – за 90 минут забить больше голов, чем соперник. Встреча состоит из 2-х таймов, каждый равен академическому часу (45 минут). Между таймами предусмотрен 15-минутный перерыв. По правилам, некоторые (обычно международные) соревнования предусматривают назначение дополнительного времени.

Гол учитывают, если мяч пересек линию ворот и со стороны, загнавшей в ворота мяч команды, не было нарушений правил.

Играют 2 команды по 11 человек в каждой: 10 – полевых и 1 голкипер). Необязательно чтобы на поле был полный состав, но не допустимо, чтобы играли меньше 7 человек. Участники играют на прямоугольном поле размером 100x60 м. Полный «комплект» оборудования включает поле с воротами и мяч. Перед началом игры проводят жеребьевку, команда победитель выбирает ворота, противоположная команда делает первый удар.

Форма играющих должна отличаться по цвету. В правилах четко прописаны ее особенности. Полное обмундирование включает футболку с рукавами, трусы,

бутсы, гетры, щитки. У вратаря полная экипировка, кроме перечисленного включает перчатки.

Одно из ключевых правил – нельзя перемещать мяч руками, допускается играть любыми частями тела, но преимущество отдается ногам. Единственный, кто играет руками – вратарь. Но голкипер играет руками только в зоне вратарской площадки. Команды играют как в своей, так в зоне соперника. Вратарь не может покидать пределы штрафной площадки.

### **Вратарь**

Голкипер – член команды, занимающий оборонительную позицию. Главная задача вратаря – помешать сопернику забить гол. По правилам, в отличие от товарищей по команде, вратарь играет в своей зоне и вокруг нее на протяжении всей встречи.

В этом есть преимущества – он полностью видит поле и нередко дает рекомендации по своей защите, пока соперник находится в атаке. Обычно они носят номер «1», но не возбраняется иметь любой другой.

### **Защитники**

Защитник (от англ. back «задний») – полевой игрок, задача которого заключается в том, чтобы останавливать атаки и не допустить пробить в свои ворота. В футболе существует несколько защитников:

Центральный (от англ. Centre-back буквально «центр спины») – он играет в центре, блокирует удары, захваты, перехватывает мяч, препятствуя прохождению противника к воротам. Обычно делает длинные пасы товарищам. Свободный или свипер (от англ. sweep up «подметать») – защитник, задача которого «подметать» мяч, если противнику удастся оборвать оборонительную линию. Они строят контратаки, перехватывают пасы, отбрасывают мяч от соперника.

Крайний или вингер (от англ. wing «крыло») – защитник, участвующий в атаках. Задний защитник обладает исключительной выносливостью. Умеет наносить перекрестные удары, эффективно защищать фланги от атаки.

### **Полузащитники**

Полузащитники – занимают позиции между нападающими и защитниками. Их задача обеспечивать передачу мяча от защитников к нападающим. Виды полузащитников:

Центральный. Действует в середине трети поля, обеспечивая связь между защитой и атакой. Поддерживает атакующую игру товарищей и пытается вернуть мяч в обороне. Центральное положение позволяет иметь всестороннее представление о матче.

Атакующий. Располагается между центральным полузащитником и нападающим. Играет в основном атакующую роль. В соответствии с позицией на поле, их делят на левого, правого и центрального. Последнего называют номер 10. Их задача заключается в создании возможностей для достижения целей. Боковой. Располагается слева или справа от центральной полузащиты, их часто называют вингерами. Они обеспечивают широкую защиту вплоть до флангов.

## Нападающие

Форвард – игрок, ближе всех расположенный к воротам противника. Их цель забивать голы и создавать условия для пробивания ворот товарищам по команде. Они также играют в обороне.

Форварды, специализирующиеся на игре у цели, обладают хорошими способностями к точным ударам. Другие полагаются на свой темп и бегают на длинные дистанции. Варианты позиций форвардов:

Центральный получает пасы и удерживает мяч по мере продвижения товарищей по команде, помогает партнеру забить, подав точный пас. Центральный нападающий обычно взаимодействует с атакующим полузащитником. Теневой отличается ловкостью, мобильностью, помогают создавать условия для забивания центральным нападающим.

Вингер – атакующий нападающий, находящийся на боковых позициях. Они не считаются ключевыми и многие клубы обходятся без вингеров.

### Число игроков

Полные команды включают 11 основных игроков (10 полевых и 1 вратарь) и от 3 до 7 запасных. До матча предоставляют полные списки участников. О замене оповещают судью соответствующим образом. Любой футболист из полного списка может заменить другого, в том числе голкипера.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.

Теоретическая часть - необходима для изучения обучающимися правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях.

### **Раздел 2: Общая физическая подготовка - 88 часов**

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы,



укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

### ***Программный материал по общей физической подготовке.***

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### ***Упражнения с предметами***

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

#### ***Элементы акробатики***

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### ***Подвижные игры и эстафеты***

игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

#### ***Легкоатлетические упражнения***

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

#### ***Гимнастические упражнения***

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

*Спортивные игры* Ручной мяч, баскетбол.

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка -20 часов**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

- Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.
- Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

#### ***Программный материал по специальной физической подготовке.***

*Упражнения для развития силы*

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Упражнения для развития быстроты*

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### *Упражнения для развития ловкости*

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на различной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости*

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры, когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Баскетбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

#### *Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) – на месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

### **Раздел 4: Техническая подготовка – 92 часа**

Основная задача формирования технической подготовленности — это создание у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощенных условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам

надо придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

*Удары по мячу ногой.*

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами). Выполнение всех ударов после остановки, введения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости; с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой технической обстановки перед выполнением удара.

Умело маскировать момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.*

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность.

*Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 90 градусов (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом до 90 градусов. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

*Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Ложные движения (финты).*

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или произвести удар пяткой назад – рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который

движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»), ложная передача мяча партнеру.

#### *Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

#### *Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 – 3 м).

#### *Техника игры вратаря.*

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук с полуплета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на дальность и точность.

#### *Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.*

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары). 6 – 8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание два мяча.

На ограниченной площади 4 – 5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

### **Раздел 5: Тактическая подготовка – 18 часов.**

#### *Тактические действия полевых игроков.*

В нападении и защите, играя по избранной тактической схеме в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

*В нападении:* уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «о стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

*В защите:* уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с

вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

*Тактика вратаря.*

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

### **Раздел 6: Учебно-тренировочные игры - 10 часов.**

*В соответствии с календарно-тематическим планированием по каждой группе.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу.

### **Раздел 7: Контрольные игры и соревнования – 8 часов.**

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего уровня подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

### **Раздел 8. Текущие и контрольные испытания- 2 часа**

Выполнение тестов. Выполнения контрольных упражнений по ОФП, СФП и ТТП. Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

### **Раздел 9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения)**

Платформа Яндекс Телемост.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

Платформа Телеграмм, Сферум

Официальный сайт МБУДО СШ №7 г. Сочи

#### **2.4. Планируемые результаты реализации программы.**

В результате обучения по программе учащиеся должны:

*знать:*

- основные понятия, термины игры в футбол;
- историю развития футбола;
- основы правил соревнований в футболе;
- основы правил игры в футбол;

*уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;

- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;

### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы, учащиеся смогут:

- иметь потребность в ведении здорового образа жизни;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- работать в команде и индивидуально;

### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы, учащиеся смогут:

- выполнять упражнения и применять технико-тактических приемы в различных условиях и ситуациях;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы, учащиеся будут знать:

- технику и тактику игры в футбол;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;
- знать правила игры в футбол;

*Основные показатели выполнения программы.*

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

*Критериями успешности обучения служат:*

- положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП;
- желание продолжить занятия на следующем уровне подготовки.

### **Требования к освоению программы**

Требования к результатам реализации Программы:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- основы тренировочного процесса;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок

### **3. Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»**

#### **3.1. Календарный учебный график**

1. Начало обучения - 08 января 2024 года,
2. Окончание - 30 декабря 2024 года.
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 42 учебные недели, 6 часов в неделю (с 08 января 2024 г. по 30 декабря 2024 г.), общее количество - 252 часа.
4. Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне - 2 академических часа 3 раза в неделю.  
Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.
5. Начало занятий в 8:00, окончание - 20:00.
6. УТЗ проводятся согласно расписанию утверждённому директором МБУДО СШ№7 г. Сочи.

*Календарный учебный график на 42 учебные недели по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» представлен в приложении №1.*

#### **3.2. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимо кадровое, материально-техническое обеспечение и оборудование.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определённым профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 22.09.2021 г. №652н).

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и экипировке представлены в таблице №4

Таблица №4

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	штук	2
2	Ворота футбольные, переносные	штук	2
3	Мяч футбольный	штук	25
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
5	Свисток	штук	2
6	Секундомер	штук	2
7	Стойки для обводки	штук	20
8	Фишки	штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3



10	Насос универсальный для накачивания	комплект	2
11	Сетка для переноски мячей	штук	2
12	Наличие компьютера, ноутбука, сети Интернет, программного обеспечения для ведения занятий в дистанционной форме обучения		

### **3.3. Формы контроля и аттестации**

Аттестация проводится в соответствии с Учебным планом МБУДО СШ №7 г. Сочи по приказу директора учреждения, в установленные сроки.

1. Текущая аттестация включает в себя полугодовое оценивание результатов учебы с фиксацией их нормативов в оценочном листе.

Формы текущей аттестации:

тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели ОФП, СФП и ТТП).

Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).

Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

2. Промежуточная (годовая) аттестация проводится по завершению учебного года. Сроки проведения промежуточной аттестации – ноябрь-декабрь. Промежуточная (годовая) аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Для проведения аттестации тренер – преподаватель готовит место проведения, спортивный инвентарь, тесты, реестр участия учащихся в контрольных испытаниях. Результаты заносятся в протокол и хранятся в СШ.

После сдачи нормативов по годовой аттестации происходит выпуск учащихся. В том случае, если учащийся не выполнил нормативную годовую аттестацию, то ему предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

### **3.4. Оценочные материалы**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется педагогический контроль. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится контрольное занятие в форме устного опроса, беседы по пройденным темам либо тест. Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-».

Для тестирования уровня освоения Программы по разделам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

*Варианты тестов по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в Приложении 2*

*Варианты контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке в Приложении 3*

### 3.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)
- дистанционный (онлайн – беседы, онлайн - показ правильного выполнения упражнений тренером – преподавателем, онлайн - видео мастер- классов от тренеров – преподавателей, кино – видео сюжеты, онлайн – консультаций и т.д.)

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, рассказ, видео – лекции, объяснение, беседа, онлайн – беседы, разбор, демонстрация, задание.

Техническим оснащением занятий служат: схемы, таблицы, макет игрового поля с фишками, кино- и видеоматериалы.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- метод задания (репродуктивный) – тренер формулирует, что и как выполнять
- что достигнуто в результате, учащийся выполняет, т. е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- метод творческого задания (проблемный): перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования;
- игровой метод – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры;

- эксперимента – позволяет самостоятельно получать знания;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- соревновательный метод, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах,
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка

Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические, групповые практические занятия и онлайн – занятия в дистанционной форме), учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

При реализации всех тем учебного плана используется традиционная форма обучения при очной форме занятий, а также, в случае временного ограничения занятий для обучающихся в очной форме

по санитарно – эпидемиологическим основаниям, используется электронная форма обучения с применением дистанционных технологий: видео - лекции, мастер – классы от тренеров – преподавателей, планы - конспекты тренировок, познавательные видео уроки, которые можно найти на официальном школьном сайте [sport7.sochi-schools.ru](http://sport7.sochi-schools.ru)

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы, восстановительные мероприятия отражены в Приложении 4.

### ***3.6. Воспитательная работа. Календарный план воспитательной работы***

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить: - государственно-патриотическое воспитание; - нравственное воспитание; - спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный футболист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том,

что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на

формирование отношения детей к занятиям футболом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера - преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач деятельности тренера - преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у футболистов.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными футболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

### Календарный план воспитательной работы

№	название мероприятия	сроки	форма проведения	результат
1	1. Тема: «Внимание дети», «Культура дорожного движения – дорога безопасности»	январь, сентябрь	беседа	алгоритм проведения беседы
2	Тема: «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД».	февраль, октябрь	инструктаж по ТБ	подписанный лист с инструктажем по ТБ



3	«По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	март	Инструктаж	подписанный лист с инструктажем по ТБ
4	«Режим дня - залог здоровья»	апрель	беседа	алгоритм проведения беседы
5	«Правила поведения при угрозе террористического акта»	май	беседа	алгоритм проведения беседы
6	«Способы закаливания»	июнь	беседа, практическое занятие	алгоритм проведения беседы
7	Конкурс рисунков на тему: «Эмблема МБУДО СШ № 7 г. Сочи»	июль, август	практическое занятие	рисунки эмблем
8	Участие в акции «Чистое Черное море»	ноябрь	практическое занятие	фото материалы
9	«Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	декабрь	Инструктаж по ТБ	подписанный лист с инструктажем по ТБ
10	Новогодняя Ёлка	декабрь	новогодний праздник в коллективе	фото материалы с новогодней ёлки

### 3.8. Список литературы

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов. Учебно – методическое пособие для учителя. Ростов изд. Феникс, 2010 г. – 413 с.
2. Бекасова С.Н. Педагогика футбола в терминах. Учебно – методическое пособие: СПб. НГУФКСИЗ, 2009 г. 176 стр.
3. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар:Просвещение-Юг, 2019.-138 с.
4. Гайдашев И.Ю. Кубань футбольная. Краснодар: Традиция, 2014.-312с.-39 печ.л.:фот.
5. Гакаме Р.З. Спортивно-педагогический практикум (футбол): Учеб.пособие. -Краснодар: КГУФКСТ,2014.-84с.-5,25 печ.л.
6. Гиффорд К. Энциклопедия футбола: Энцикл. изд./Пер. с англ.-М.: АСТ: Астрель,2011.-144с.-18,0 печ.л.:ил.
7. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: Учеб. пособие.-М.: Сов.спорт,2010.-208с.- 13,0 печ.л.
8. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.-СПб.: Питер,2010.-208с.-13,0 печ.л.+1 электрон. опт. диск (DVD).

9. КГУФКСТ. Актуальные проблемы современного футбола: Сб. науч.тр., посвящ.25-летию каф. ТиМ футбола и регби/Под общ. ред. А.П.Золотарева .-Краснодар: Просвещение-Юг, 2011.-240с.-13,95 печ.л.
- 10.КГУФКСТ. Каф. ТиМ футбола и регби СПОРТ. Повышение профессионального мастерства: Футбол: Учеб. пособие/В. В. Лавриченко, Р.З. Гакаме, А.П. Золотарев и др .-Краснодар: КГУФКСТ,2013.-122с.-7.75 печ.л.
- 11.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение,2011.-95с.-(Работаем по новым стандартам).
- 12.Корягина Ю.В. Комплексный контроль в футболе: Учеб. пособие.-Омск: СибГУФКС,2012.-136с.-8,5 печ.л.
- 13.Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В. В. Радионова.-М.: Олимпия: Человек. I этап (8-10 лет).Орг .-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .-2010.-112с.-12,18 печ.л.
- 14.Лавриченко В.В. Профессия - футбольный тренер: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2010.-200с.-6,25 печ.л.
- 15.Лавриченко В. В. Современные требования к формированию профессионального мастерства тренера по футболу: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2012.-208с.
- 16.Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232
- 17.Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола/Пер.с англ. В.И. Бродецкого .-М. : АСТ:Астрель,2009.-123с.:ил.

#### **Перечень интернет-ресурсов:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования  
и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Министерство физической  
культуры и спорта Краснодарского  
края

[www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru)

[sport7.sochi-schools.ru](http://sport7.sochi-schools.ru)

**Календарный учебный график на 42 недели**  
**по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»**  
**ФИО тренера – преподавателя \_\_\_\_\_**

№	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам												
		всего	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	<b>14</b>	1	1	1	1	1	2	1	-	1	1	2	2
2.	ОФП	<b>88</b>	7	6	11	12	8	9	7	-	7	7	7	7
3.	СФП	<b>20</b>	1	2	2	1	3	1	2	-	2	2	2	2
4.	Техническая подготовка	<b>92</b>	8	9	8	7	8	9	8	-	9	10	9	7
5.	Тактическая подготовка	<b>18</b>	1	1	2	3	2	1	1	-	2	2	2	1
6.	Учебные и тренировочные игры	<b>10</b>	-	2	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1
7.	Контрольные игры и соревнования	<b>8</b>	-	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1
8.	Текущие и контрольные испытания	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
9.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу СШ												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	18	22	26	26	24	24	20	-	22	24	24	22

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится тестирование по пройденным темам.

**ТЕСТ. "Футбол» вариант 1**

1.Какая страна считается родиной футбола?

- А. Бразилия.
- Б. Англия.
- В. Италия.

2.В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

- А. 2018г.
- Б. 2010 г.
- В. 2002 г.

3.Чемпионат мира по футболу проводится:

- А. раз в 4 года.
- Б. каждый год.
- В. Раз в 2 года.

4. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу?

- А.1941г.
- Б. 1930г.
- В.1925 г.

5. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б.11 ч.
- В. 5 ч.

6.Сколько длится тайм в футболе?

- А. 30 мин.
- Б. 20 мин.
- В. 45 мин.

7. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

- А. 1914 г.
- Б. 1898 г.
- В. 1908 г.

8. Со сколько метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

- А. 11 м.
- Б. 10 м.
- В. 15 м.

## ТЕСТ. "Футбол» вариант 2

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США

2. **В каком году зародилась игра футбол?** а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900

3. **Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?**

а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

1. **В футбол играют в:** а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах

2. **К футболу относится термин:** а) фол; б) метание; в) фальстарт; г) пенальти

3. **В футболе гол считается забитым, если мяч:**

а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину

1. **Продолжительность игры в футбол:**

а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

1. **Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**

а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

1. **Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?**

а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

1. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

**Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**

1. **Заполните пропуски:**

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

*Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)*

### ТЕСТ. "Футбол» вариант 3

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Англия; б) США; в) Германия; г) Россия
2. **В каком году футбол появился в программе Олимпийских игр?**  
а) 1863; б) 1900; в) 1904; г) 1945
3. **Мировые первенства по футболу проводятся:**  
а) раз в год; б) раз в 3 года; в) раз в 5 лет; г) раз в 4 года
4. **Сколько игроков одной команды находятся во время игры в мини-футбол на поле?**  
а) 5; б) 6; в) 10; г) 11
5. **С какого расстояние выполняется пенальти?** а) 6 метров; б) 3 метра; в) 20 метров; г) 11 метров;
6. **В футболе гол считается не забитым, если мяч:**  
а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину
7. **Продолжительность игры в мини-футбол?** а) 90 минут; б) 40 минут; в) 20 минут; г) 10 минут
8. **Какие термины относятся к футболу?**  
а) свободный удар; б) тайм-аут; в) 11-метровый удар; г) вне игры; д) двойное ведение; е) пробежка.
9. **В футбол нельзя играть:** а) ногами; б) головой; в) ступнями; г) руками;
10. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**
11. **Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**
12. **Заполните пропуски:**

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

## ТЕСТ. "Футбол» вариант 4

1. **Какая страна является родиной футбола?** а) Германия; б) Россия; в) Англия; г) США
2. **В каком году зародилась игра футбол?** а) 1863; б) 1869; в) 1947; г) 1900
3. **Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?**

а) 11; б) 6; в) 22; г) неограниченное количество

1. **В футбол играют в:** а) шиповках; б) бутсах; в) кроссовках; г) кедах
2. **К футболу относится термин:** а) фол; б) метание; в) фальстарт; г) пенальти

3. **В футболе гол считается забитым, если мяч:**

а) коснулся линии ворот между стойками; б) полностью пересёк линию ворот между стойками; в) коснулся сетки ворот; г) попал в перекладину

1. **Продолжительность игры в футбол:**

а) 90 минут; б) 45 минут; в) 10 минут; г) как решит судья

1. **Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**

а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) ни разу

1. **Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?**

а) МОК; б) УЕФА; в) ФИБА; г) ФИФА

1. **Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:**

**Как дословно с английского языка переводится "футбол"?**

1. **Заполните пропуски:**

Местом для игры служит ровное поле с (1) покровом в форме (2) со сторонами (3) в длину и (4) в ширину. На линии ворот на одинаковом расстоянии от (5) поля устанавливаются ворота, ширина которых (6), высота- (7). На ворота с (8) стороны прикрепляется верёвочная сетка. Игра ведётся кожаным мячом с окружностью (9), вес мяча (10).

Слова для вставки: (90-120 м; квадрата; углов; 2 м 44 см; травянистым; 90-120 см; 410-450 г; боковых линий; 5 м 43 см; асфальтовым; треугольника; 45-90 м; центра; внутренней; 6-8 см; прямоугольника; 45-90 см; 7 м 32 см; внешней; 1 м 25 см; 68-70 см; 500-550 г)

## Тест «Футбол» вариант 5

1. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?
  - 1) НБА
  - 2) АИБА
  - 3) ФИЛА
  - 4) ФИФА
  
2. Укажите длину футбольного поля.
  - 1) 100 - 110 м
  - 2) 96 - 98,8 м
  - 3) 112,8 м
  - 4) 89,98 - 96,28 м
3. Укажите длину футбольных ворот.
  - 1) 5 м
  - 2) 6,27 м
  - 3) 7,32 м
  - 4) 8,56 м
4. Когда был проведен первый чемпионат мира?
  - 1) 1904г.
  - 2) 1912г.
  - 3) 1930г.
  - 4) 1942г.
5. Что означает в футболе выражение “девятка”?
  - 1) девятый номер игрока.
  - 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
  - 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды
  - 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.
6. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?
  - 1) штрафной удар
  - 2) свободный удар
  - 3) удаление игрока с поля
  - 4) дополнительный гол команде соперников
7. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?
  - 1) 280-290 г
  - 2) 396-453 г
  - 3) 480-580 г
  - 4) 800-920 г
8. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока выполняющего штрафной удар?
  - 1) 6 метров
  - 2) 7 метров
  - 3) 8 метров
  - 4) 9 метров



9. Когда назначается угловой удар?
- 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
  - 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
  - 3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря
10. Сколько времени длится футбольный матч?
- 1) 2 тайма по 30 мин.
  - 2) 2 тайма по 20 мин.
  - 3) четыре четверти по 15 мин.
  - 4) 2 тайма по 45 мин.
11. Назовите страну - родину футбола:
- 1) США
  - 2) Англия
  - 3) Италия
  - 4) Голландия
12. Укажите ширину футбольного поля:
- 1) 69 - 75 м
  - 2) 48 - 52 м
  - 3) 67,78 - 70,9 м
  - 4) 36,89 м
13. Укажите высоту футбольных ворот
- 1) 189 см
  - 2) 224 см
  - 3) 244 см
  - 4) 256 см
14. Где был проведен первый чемпионат мира?
- 1) Бразилия
  - 2) Англия
  - 3) Уругвай
  - 4) Голландия
15. Что означает слово “аут”?
- 1) ведение мяча ногами
  - 2) удар головой
  - 3) выход мяча за пределы поля
  - 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля
16. Что означает выражение “вне игры”?
- 1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
  - 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот
  - 3) два игрока одновременно ударили по мячу
  - 4) удар по мячу после свистка арбитра
17. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?
- 1) 68 - 71 см
  - 2) 75 - 85 см
  - 3) 80,2 - 82,8 см
  - 4) 85,6 - 88,3 см

18. Можно ли вратарю играть руками?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в штрафной площадке
- 4) нельзя в штрафной площадке

19. Когда назначается свободный удар?

- 1) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
- 2) когда мяч вышел за боковую линию
- 3) когда вратарь поймал мяч руками
- 4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

20. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

- 1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
- 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
- 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
- 4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

## **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для тестирования уровня освоения Программы по темам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

### ***Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке:***

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге 2 – 3 человека. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 60 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге 2 человека. После 10-15 минутной разминки дается старт.

3. Прыжок в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

4. Челночный бег 3x10 метров (сек). Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг и возвращается к линии старта, обегает полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

5. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Исходное положение – вис на вытянутых руках на перекладине. Выполняется без рывка, до поднятия подбородка над перекладиной. После этого возврат в исходное положение до полного распрямления рук в локтях.

6. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

7. Жонглирование мяча (количество раз). Выполняется ударами попеременно правой, левой ногой до касания мяча об землю. Дается 3 попытки.

8. Бег 30 метров с ведением мяча. Проходя дистанцию, учащийся должен коснуться мяча не менее 3 раз.

9. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 11 метров. Мяч посылается по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для учащихся, осваивающих общеразвивающие программы отделения «Футбол»**

Виды контрольных испытаний	Возраст											
	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 метров с высокого старта, сек, не более	6,6	6,4	6,1	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,0	4,9	4,6	4,3
Прыжок в длину с места, см, не менее	120	130	140	150	160	165	170	175	180	190	195	200
Челночный бег 3X10 м, сек, не более	12	10	10	10	9,3	9,3	8,7	8,7	7,8	7,7	7,6	7,6
Жонглирование мяча (3 попытки)	-	-	-	-	8	8	10	12	20	25	30	35
Подтягивание на перекладине	-	-	-	-	4	5	6	7	11	12	13	14
бег на 60 метров с высокого старта	-	-	-	-	-	11,8	11,3	11,1	10,8	10,5	10,0	9,0
Удар по воротам на точность (по 6 ударов каждой ногой)	Учитывается сумма попаданий											

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

### ***Требования техники безопасности в процессе реализации Программы***

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать.

#### *Общие меры безопасности:*

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей)
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи – устранить их
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Что касается профилактики травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений
- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т.п.
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся
- неблагоприятные метеорологические условия
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача
- преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий футболом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание

учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### ***Требования безопасности перед началом занятий***

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями
- провести разминку.

#### ***Требования безопасности во время занятия***

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

#### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

#### ***Требования безопасности по окончании занятий***

- снять спортивную форму и обувь
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

#### ***Восстановительные мероприятия***

Обучающиеся групп ознакомительного уровня обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена. Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

#### 1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом;

2. Психологические средства восстановления:
  - аутогенная тренировка,
  - психорегулирующая тренировка,
  - применение мышечной релаксации,
  - разнообразные виды досуга.
  - просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.
3. Медико-биологические средства восстановления:
  - рациональное питание, витаминизация
  - разнообразные виды массажа
  - разнообразные виды гидропроцедур, физиотерапия
  - ультрафиолетовое облучение