

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Рабочая программа
по виду спорта «Футбол»
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Кичманюк О.Н.

Суоярви
2018 г.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Суоярвская районная детско-юношеская спортивная школа; программами спортивной подготовки по видам спорта и СанПин 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 г.

Данная программа на спортивно-оздоровительном этапе обучения осуществляет физкультурно - оздоровительную и воспитательную работу, направлена на разностороннюю физическую подготовку и владение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов, а также формирование у занимающихся детей моральных и волевых качеств.

Актуальность.

Футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и секциях общеобразовательных школ.

Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, уважение соперников, дисциплинированность, выдержку, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость и силу, а азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Следует отметить, что занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания молодежи.

Новизна

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

усиление работы по овладению индивидуальной техникой, совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов и повышение роли и объёма тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом, в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья,
4. закаливание организма.
5. Овладение основами футбола.
6. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных *методах* организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающиеся.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые, проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
- Межгрупповые, проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,
- Районные и городские, проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

2. Нормативная часть

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На занятиях обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной одежде и обуви. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются в начале учебного года при нормативной наполняемости, равной 15-20 человек. Комплектация тренировочных групп проводится с учётом возраста детей.

Режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Ко-во учащихся в группе
Спортивно-Оздоровительный этап	весь этап	13-18 лет	6 часов	216 часов	15-20 человек

Годовой учебный план.

№ п/п	Тема	Часы/ 36 уч.нед.
1	Теория	10
1.1	Вводное занятие. История развития «Футбола»	1
1.2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки	1

3. Методическая часть

Программный материал.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в футболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики футбола высокой квалификации.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных футболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учётом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный футболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определяться его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Теоретическая подготовка

1. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в соревнованиях различного уровня.
2. Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, вывихах, растяжении.
3. Личная и общественная гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
4. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.
5. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
6. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.
7. Основы техники и тактики при занятиях Футболом. Характеристика техники. Контроль технической подготовленности юных спортсменов: тесты и разрядные нормативы. Понятие спортивной техники, эффективность владения спортивной

техникой. Понятие тактической подготовки Тактика игры в нападении и защите. Основа определенных тактических систем ведения игры. Действия игроков с мячом и без мяча и т.д.

8. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя
9. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, а. ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
3. Акробатические упражнения (развитие ловкости) Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из

гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Техническая и тактическая подготовка.

- Бег с мячом по прямой.
- Ведение мяча с быстрым изменением движения
- Передача мяча в движении
- Обманные движения на скорости
- Ведение мяча с уходом от преследования
- Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы
- Обыгрыш один на один
- Обыгрыш быстро сближающегося защитника
- Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.
- Отработка ответного паса в движении
- Обводка защитников в изменяющейся обстановке.
- Отработка различных коротких передач в движении
- Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперед
- Короткая передача с лёта
- Короткие передачи в движении
- Ритмичная смена ног при выполнении передачи
- Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса
- Быстрый пас и остановка мяча
- Короткий пас в движении
- Обработка мяча и точность передачи
- Отработка удара после розыгрыша стенки
- Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта
- Удар подъёмом
- Удар в ворота по движущемуся мячу
- Отработка ударов с обеих ног
- Отработка ударов с острого угла
- Ведение мяча с даром
- Удар в ворота после обводки
- Отработка удара головой в падении
- Удар головой на силу и точность
- Удар головой в прыжке
- Игра головой в обороне
- Игра головой с партнёром
- Индивидуальная игра головой
- Контроль мяча при игре головой
- Игра головой в прыжке с разбега
- Удар по воротам после передачи с фланга
- Удар по воротам головой после фланговой передачи
- Передача мяча в движении назад удар партнёру
- Поперечные передачи и завершение атаки в движении
- Финт «ложный замах на удар»
- Финт «ложная остановка»

- Финт «пробрось мяч»
- Финт «уход с мячом»
- Финт «выпад в сторону»
- Финт «оставь мяч партнеру».
- Финт «переступание через мяч»
- Игра вратаря: ловля мяча во время перехвата, передачи с фланга, отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи, подбор катящегося мяча, ловля мяча после сильного удара на уровне груди, ведение катящегося мяча в игру, различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.

Тактическая подготовка.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.
- Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.
- Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3. Тактика нападения

- Открывание для приёма мяча
- Создание численного преимущества на отдельном участке поля
- Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные
- Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча

- Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника
- Совершенствование игровых и стандартных ситуаций
- Организация быстрого нападения
- Организация постепенного нападения
- Тактика защиты
- Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча
- Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны
- Создание численного превосходства в обороне
- Организация обороны против быстрого и постепенного нападения
- Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки
- Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате
- Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах
- Руководство игрой партнёров при обороне
- Организация атаки при вводе мяча в игру
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.
- Темы теоретической подготовки тактика нападения:
- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11x11).

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия.

Групповые тактические действия.

Тактические действия вратаря.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу. Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы: Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря. Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.

Важным условием успешной воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств: любви к Родине, преданности своему народу, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе начальной подготовки должна быть обеспечена

преимущественная направленность на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха. В спортивном коллективе создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные

мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами установилась определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: - советы, похвала, требования, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений. Так, *в вводной части* тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. *В подготовительной:* методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В соревновательной деятельности применяются изученные технические и тактические действия в условиях учебно–тренировочных игр.

Эффективность и безопасность тренировок так же зависит от наличия инвентаря и оборудования спортивного зала.

Ожидаемый результат.

В результате освоения данной программы у обучающихся ожидается следующее:

1. Расширение заложенных теоретических возможностей в области физкультуры и спорта.
2. Формирование готовности к продолжению занятий по данному виду спорта.
3. Воспитание положительного отношения к труду, товарищам. Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Материально - техническое обеспечение.

- Мячи футбольные.
- Конусы футбольные
- Маты гимнастические.
- Скакалки.
- Гантели.
- Шведские стенки.
- Скамейки.
- Футбольная форма
- Нестандартное спортивное оборудование.

Система контроля и зачётные требования.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся
- текущий контроль в виде проведения контрольных тренировок

- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения.
- соревнования школьного или районного уровня.

Контрольно-переводные нормативы:

1. Бег 30м. с ведением мяча Упражнение выполняется по прямой линии. Мяч находится на линии старта. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком линии финиша.
2. Бег 5*30м. с ведением мяча На расстоянии 30 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемые бегут с ведением мяча, преодолевая расстояние 30м, пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Удар по мячу на дальность сумма ударов правой, левой ногой.
4. Удары по мячу на дальность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой. Удары выполняются по одному удару левой и правой ногой.
5. Вбрасывание мяча рукой на дальность.
6. Вбрасывание выполняется из трех попыток. Учитывается лучший результат.
7. Удар мяча на точность
8. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния ГНП- 11м., УТГ – 17м. Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
9. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам
10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30м. от линии штрафной площадки), вести мяч 20м. Далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2м. ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
11. Жонглирование мяча - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.
12. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность. Удар выполняется с рук ногой на дальность. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
13. Бросок мяча на дальность. Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Список используемой литературы:

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
7. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.Кузнецов. ПРОФИЗДАТ Москва 2011 г.
8. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Годик М.А., Борознов Г.Л., Малышев
9. В.Н, Котенко Н.В., совспорт. Москва 2011 г.