**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

После года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Знать:

1. значение правильного режима дня юного спортсмена;

2. разбор и изучение правил игры в футбол;

3. роль капитана команды, его права и обязанности;

4. правила использоавания спортивного инвентаря.

 Уметь:

1. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 2. управлять своими эмоциями;

 3. владеть игровыми ситуациями на поле;

4. уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

**Цели и задачи**

Цель - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Основные задачи программы:

1. расширять знания в области футбола и спорта в целом;
2. обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
3. воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
4. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
5. формировать и развивать морально - волевые качества;
6. совершенствовать двигательные навыки.
7. развивать и расширять функциональные возможности;
8. организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
9. сохранять и повышать спортивную работоспособность;
10. прививать навыки гигиены и закаливания организма;
11. укреплять здоровье детей.
12. прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
13. формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает следующие направления:

1. содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
2. повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;
3. подготовку инструкторов-преподавателей и судей по футболу.
4. Данная программа предусматривает:
5. организацию спортивного отбора;
6. проведение практических и теоретических занятий;
7. обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
8. регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
9. осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
10. создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
11. организацию систематической воспитательной работы;
12. привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
13. привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных футболистов проходит в форме проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола. Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

**Ожидаемые результаты**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Содержания программного материала**

 **Физическая культура и спорт в России**. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России**. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки**. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол**. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование**. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка**. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

**Упражнения с набивным мячом.** (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

**Упражнение в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

**Лёгкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

**Прыжки с разбега в длину** (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

**Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

**Спортивные игры**. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

**Специальные упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

**Упражнения для развития дистанционной скорости**. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

**Специальные упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

**Практические занятия.** Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения, внезапная отдача мяча, назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**Отбор мяча.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии**. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

**Практические занятия.** Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**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, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие 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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**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 (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**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.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Наше образовательное учреждение, стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДОП образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 2 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 43 недели (без учета каникулярного времени)

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной образовательной программы:**

**-** сдача нормативов;

- результативность товарищеских игр и соревнований.

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ ДО Директор МБОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хатар-Хадайская СОШ

Андриянов М.А.. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шабаева Д.Ю.

**Учебно-тематический план начальной подготовки (2 год 10-13 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 10 | 40 |
| 4. | Тактическая подготовка | 69 | 17 | 52 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 31 | 4 | 27 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 7. | Игровая подготовка | 17 | 7 | 10 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Соревнования | 8 | - | 8 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **198** | **48** | **149** |

|  |
| --- |
|  |
| **Учебно-тематический план учебно-тренировочная группа (3 года и более14-17 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 10 | 40 |
| 4. | Тактическая подготовка | 69 | 17 | 52 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 31 | 4 | 27 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 7. | Игровая подготовка | 16 | 6 | 10 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Соревнования | 8 | - | 8 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **197** | **48** | **149** |

Всего: групп-2Особенности набора детей: ограниченныйСостав группы: постоянныйКоличество обучающихся: ст.гр. – 8  ср. гр. – 12Количество часов в неделю: 9Количество учебных часов за год: 395Тренер-преподаватель: Сахинов В.В.**Содержание дополнительной образовательной программы**1. *Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.*
2. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*
3. *Техническая подготовка.*

|  |
| --- |
| Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.1. *Тактическая подготовка.*
 |
| Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.1. *Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения без предметов*.* Упражнения с набивным мячомАкробатические упражнения*.* Легкоатлетические упражнения*.* 1. *Специальная физическая подготовка.*

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости*.* 1. *Игровая подготовка.*

Подвижные игры*.* Спортивные игры*.*  1. *Инструкторская и судейская практика.*
2. *Соревнования.*
3. *Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.*
 |

|  |
| --- |
|  |
| **Методическое обеспечение****Формы занятий.**1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.
 |
|
|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Учебно-тематический план начальной подготовки (2 год 10-13 лет)** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 |
|  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2,5 |
|  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2,5 |
|  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 |
|  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2,5 |
|  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2,5 |
|  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча». | 2 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2,5 |
|  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
|  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2,5 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
|  |  | Подвижные игры. | 2,5 |
|  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 |
|  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.  | 2,5 |
|  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 |
|  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2 |
|  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.  | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие уражнения в парах, подтягивания. | 2 |
|  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2,5 |
|  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 |
|  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2,5 |
|  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 |
|  |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 2,5 |
|  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 |
|  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2,5 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2,5 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
|  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направлеия.  | 2,5 |
|  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.  | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2,5 |
|  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 |
|  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2,5 |
|  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.  | 2,5 |
|  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 |
|  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2,5 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 |
|  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2,5 |
|  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2,5 |
|  |  | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 2 |
|  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2,5 |
|  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
|  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
|  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2,5 |
|  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2,5 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2 |
|  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2,5 |
|  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 |
|  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2 |
|  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 2,5 |
|  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 |
|  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2,5 |
|  |  | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 2 |
|  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2,5 |
|  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 |
|  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 2 |
|  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 |
|  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2,5 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2,5 |
|  |  | Прием мяча различными частями тела.  | 2 |
|  |  | Прием мяча различными частями тела. | 2,5 |
|  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 |
|  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2,5 |
|  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 2 |
|  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 2,5 |
|  |  | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.  | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра.  | 2,5 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2,5 |

 |
|  |

|  |
| --- |
| **Учебно-тематический план учебно-тренировочная группа (3 года и более14-17 лет)** |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 2 |
|  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2,5 |
|  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. | 2 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2,5 |
|  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 |
|  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2,5 |
|  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2,5 |
|  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 |
|  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2,5 |
|  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
|  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2,5 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2,5 |
|  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 |
|  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.  | 2,5 |
|  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 |
|  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.  | 2 |
|  |  | Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.  | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 |
|  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2,5 |
|  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 2 |
|  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2,5 |
|  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2,5 |
|  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 2 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2,5 |
|  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
|  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2,5 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.  | 2 |
|  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.  | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 2,5 |
|  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 |
|  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2,5 |
|  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.  | 2,5 |
|  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 |
|  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2,5 |
|  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2,5 |
|  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 2 |
|  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2,5 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2 |
|  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2,5 |
|  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 2 |
|  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2 |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. | 2,5 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2 |
|  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2,5 |
|  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2,5 |
|  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2 |
|  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 2,5 |
|  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 |
|  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2,5 |
|  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 |
|  |  | Товарищеская игр  | 2,5 |
|  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 |
|  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2,5 |
|  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 |
|  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Игра на опережение, старты из различных положений.  | 2 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 |
|  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2,5 |
|  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |
|  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2,5 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2 |
|  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 2,5 |
|  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
|  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2,5 |
|  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 2 |
|  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 2,5 |
|  |  | Товарищеская игра  | 2 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2,5 |
|  |  | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2,5 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |

 |

 |

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | - | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| д | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | - | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| д | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | - | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| д | - | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| д | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | - | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| д | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | М | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Список литературы

1. 1. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Швыкова И.А. М., «Тера- Спорт», 2000.
2. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура спорт, 1980.
3. Подготовка футболистов/ Г.В. Монаков, Псков, 2003 5.Футбол в зале: система подготовки/ СЮ. Тюленьков, А.А. Федоров/ Москва, «Терра Спорт», 2000
4. Тренировка юных футболистов/ В.В. Варюшин.- М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
5. Футбол в школе/ И.А. Швыков.- Москва, «Терра Спорт», 2002.
6. Футбол. Уроки лучшей игры:пер. с анг./Джил Харви,Джонатан Шейх Миллер, Ричард Дангворт ит Клайф Гиффорд. – М.:АСТ: Астрель, 2008.

Приложение.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

 Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. 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 тренировки 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 процесс 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 тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное 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 занимающегося.

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.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного 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 примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, 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 иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных 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, где 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 и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

 Воспитание волевых качеств - одно 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, психологических 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 блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются 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 (ситуация преодоления 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 устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. 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 части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции 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.

 Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются 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.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

 Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы

• Бег 30 м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.

• Непрерывный бег 5 мин.м. Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

• Челночный бег 3 х 10 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

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

• Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова. (приложение)

• Метание набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы/см. - Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи нахо¬дятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выпол¬няет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и целостного занятия. Анализ результатов оперативного контроля основан на исследовании зависимости типа "доза-еффект", где "дозой воздействия" служит величина выполненной нагрузки, а "эффектом"-объём и направленность вызванных ею в организме биохимических сдвигов. В связи с этим одна из главных задач оперативного контроля нагрузки является определение соотношения между параметрами физической и физиологической нагрузок упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия.

Текущий контроль предполагает регистрацию нагрузок в микроциклах, длительность которых в различных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. В основе текущего контроля лежат данные оперативной регистрации нагрузки за каждый тренировочный день, которые после суммирования рассматриваются как итог работы спортсмена за микроцикл. Одна из главных задач текущего контроля нагрузок - определение оптимального соотношения между зонами характеристик нагрузок. Решение её в значительной степени основано на исследовании закономерностей отставленного тренировочного эффекта.

Этапный контроль - предполагает регистрацию нагрузки на этапах, длительность которых колеблется от двух - пяти микроциклов до нескольких месяцев. Главная задача этапного контроля нагрузок - на основании оценки зависимости между приростами достижений в соревнованиях и тестах, с одной стороны, и частыми объёмами нагрузок за этап, с другой - определение наиболее эффективных нагрузок, обладающих ярко выраженным развивающим воздействием.