

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 21 мая 2021 г.  
Протокол № 2

Утверждаю директор

**Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу,  
базового и углубленного уровней сложности.**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Срок реализации программы: 8 лет**

Разработчики программы:

1. Стамбольян Иван Русланович
2. Касьян Николай Павлович

**Рецензенты:**

1. Быструшкин Сергей Константинович д.б.н., проф. Кафедры ЕНОиИС, АФ МПГУ
2. Юнусов Руждий Рефатович тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 7

МО город-курорт Анапа, 2021 г.

## Содержание

<b>1.</b>	<b><i>Пояснительная записка</i></b>	<b>3</b>
1.1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Характеристика вида спорта	5
1.3	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	6
1.4	Минимальное количество обучающихся в группах и срок обучения	7
1.5	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	8
<b>2</b>	<b><i>Учебный план</i></b>	<b>12</b>
2.1	План учебного процесса	13
2.2	Календарный учебный график	16
2.3	Расписание учебных занятий	17
<b>3</b>	<b><i>Методическая часть</i></b>	<b>18</b>
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	18
3.2	Рабочие программы по предметным областям	19
3.3	Объем учебных нагрузок	72
3.4	Методические материалы	73
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	77
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	83
<b>4</b>	<b><i>План воспитательной и профориентационной работы</i></b>	<b>87</b>
<b>5</b>	<b><i>Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования</i></b>	<b>97</b>
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	97
5.2	Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы	103
5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	105
<b>6</b>	<b><i>Перечень информационного обеспечения</i></b>	<b>110</b>
6.1	Список литературы	110
6.2	Перечень интернет-ресурсов	110

## **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

### **1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Образовательные программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.18г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе нацелена:

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### ***Формы обучения***

В данной программе обучение возможно по **очной форме** или **очно – дистанционной форме**. Следует учитывать, что обучение по **очно – дистанционной форме** возможно только при наличии у 100% обучающихся технических средств, необходимых для дистанционного обучения.

## 1.2 Характеристика вида спорта

Футбол (англ. football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер», которое в наши дни получило широкое распространение в ряде англоязычных стран (исключая Англию, где болельщики считают его пренебрежительным).

В других языках название игры является:

- либо заимствованием английского слова football, как в России - футбол, в Португалии - порт. futebol.

- либо переводом слова футбол, как например в немецком нем. Fussball, финском — фин. jalkapallo и карельском — карельск. jalgamiasu.

- либо производными от слов «пинать», «нога» и т. п., как в итальянском итал. calcio, хорватском — хорв. nogomet.

«Football», как официальное международное название игры используется ФИФА и МОК.

### История футбола

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные. История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте, и в Германии, и в Китае были игры, похожие на футбол. Самая удачная из них называлась *гарпастум* и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, гарпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд. О футболе в России впервые было сказано в книге одного из докторов «игры с мячом на воздухе».

### Правила игры

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль

- помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удастся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Как вид спорта футбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по футболу представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – футбол (номер-код – 001 000 2 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
футбол	001 001 2 6 1 1 Я
мини-футбол (футзал)	001 002 2 8 1 1 Я
пляжный футбол	001 003 2 8 1 1 Я

### 1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы

определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СП 2.4.3648-20, а также Положением о МБУ ДО ДЮСШ № 7 (в соответствии с ч.4 п.9 приказа Мин просвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

**Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы (таблица № 1)**

**таблица № 1**

Уровень сложности программы							
базовый						углубленный	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, при наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

**1.4 Минимальное количество обучающихся в группах и срок обучения**

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ от 27.12.2013г №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др.).

**Минимальное количество учащихся в группах по уровням и годам**

**обучения (таблица № 2)**

**таблица № 2**

Уровень сложности программы
-----------------------------

базовый						углубленный	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
15	14	12	10	10	8	8	8
человек	человек	человек	человек	человек	человек	человек	человек

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

(Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне с 2 до 4 лет).

### **1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

Результатом освоения образовательной программы является:

1) В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

**для базового уровня:**

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**для углубленного уровня:**

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;



знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

2) В предметной области "общая физическая подготовка":

**для базового уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**для углубленного уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3) В предметной области "основы профессионального самоопределения":

**для углубленного уровня:**

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

4) В предметной области "вид спорта":

**для базового уровня:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

**для углубленного уровня:**

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5) В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

**для базового и углубленного уровней:**

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

б) В предметной области "судейская подготовка" для **углубленного уровня:**

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**7) В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:**

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**8) В предметной области "хореография и (или) акробатика" для базового и углубленного уровней:**

умение определять средства музыкальной выразительности

умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

**9) В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:**

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

**10) В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:**

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**11) В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:**

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. Учебный план**

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

### **Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (таблица № 3)**

таблица № 3

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и	5-15	5-10

	подвижные игры		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20	5-20
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

## 2.1 План учебного процесса (таблица № 4)

таблица № 4

Годовой учебный план рассчитан исходя из 46 недель обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

<b>Общий объем часов</b>		<b>3312</b>		<b>340</b>	<b>2972</b>			<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2316</b>						<b>194</b>	<b>194</b>	<b>257</b>	<b>257</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>385</b>	<b>385</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	332		332				28	28	37	37	46	46	55	55
1.2	Общая физическая подготовка	662			662			83	83	110	110	138	138		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	110			110									55	55
1.4	Избранный вид спорта	992			992			83	83	110	110	138	138	165	165
1.5	Основы профессионального самоопределения	220			220									110	110
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>944</b>			<b>944</b>			<b>76</b>	<b>76</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>159</b>	<b>159</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	262			262			26	26	35	35	44	44	26	26
2.2	Судейская подготовка	110			110									55	55
2.3	Развитие творческого мышления	156			156			12	12	18	18	22	22	26	26

2.7	Специальные навыки	260			260			26	26	34	34	44	44	26	26
2.8	Спортивное и специальное оборудование	156			156			12	12	18	18	22	22	26	26
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>340</b>		<b>340</b>				<b>29</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2972</b>						<b>247</b>	<b>247</b>	<b>330</b>	<b>330</b>	<b>413</b>	<b>413</b>	<b>496</b>	<b>496</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	2664			2664			230	230	292	292	370	370	440	440
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	210			210			10	10	25	25	30	30	40	40
4.3	Иные виды практических занятий	98			98			7	7	13	13	13	13	16	16
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>														
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>52</b>		<b>8</b>	<b>44</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
6.1	Промежуточная аттестация	26			26	26		3	3	3	3	3	3	4	4
6.2	Итоговая аттестация	26		8	18		26	3	3	3	3	3	3	4	4

## 2.2 Календарный учебный график

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу (таблица № 5):

таблица № 5

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

Календарно – учебный график составляется исходя из объема учебной нагрузки приведенной в таблице № 6

Таблица № 6

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	230	230	276



### 2.3 Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется каждым тренером на начало учебного года и может меняться в течение года.

#### Примерный образец составления расписания (таблица № 7)

таблица № 7

Отделение – ФУТБОЛ

Тренер-преподаватель - Иванов

И.А

группа	Количество занятий в неделю	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Подпись тренера
Б/у 3 год	3	вторник	17.00/19.15	СОШ № 10	
		четверг	17.00/19.15	СОШ № 10	
		суббота	17.00/19.15	Тренировочное поле МБУ ДО ДЮСШ № 7	

### **3. Методическая часть**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

1) Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

2) Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

3) Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

4) Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

5) Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

6) Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

7) Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

8) Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

9) Групповые практические занятия;

10) Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

11) Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

12) Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

13) Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

14) Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно- тренировочная, соревнования.

**Структура практического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся;

Основная часть: выполнение практической части учебного.

Заключительная часть: оценивание занимающихся.

**Структура теоретического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия.

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок.

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся.

### **3.2 Рабочие программы по предметным областям**

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих **обязательных предметных и вариативных областей:**

#### **на БАЗОВОМ УРОВНЕ;**

*Обязательные предметные области:*

- 1) теоретические основы физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) вид спорта.

*Вариативные предметные области:*

- 1) различные виды спорта и подвижные игры;
- 2) развитие творческого мышления;
- 3) специальные навыки;
- 4) спортивное и специальное оборудование.

#### **на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ;**

*Обязательные предметные области:*

- 1) теоретические основы физической культуры и спорта;
- 2) основы профессионального самоопределения;
- 3) общая и специальная физическая подготовка;
- 4) вид спорта.

*Вариативные предметные области:*

- 1) различные виды спорта и подвижные игры;
- 2) судейская подготовка;
- 3) развитие творческого мышления;
- 4) специальные навыки;
- 5) спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

1) регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;

2) организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

3) организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

## ***Рабочая программа по предметным областям.***

### ***1. Обязательные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:***

#### **1.1 теоретические основы физической культуры и спорта:**

**Б-1 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

– Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.

- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

– Возникновение игры в футбол. Футбол - Олимпийский вид спорта.

– Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

– Общее понятие о строении человеческого организма.

– Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

– Основы техники изучаемых приемов игры.

– Понятие о физической подготовке.

– Техника безопасности на занятиях футболом, нормы поведения на улице и в школе.

– Основные правила игры в футбол.

– Оборудование и инвентарь.

**Б-2 год обучения.** Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Футбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (футболом).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства футболиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий футболом.

**Б-3 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Футбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий футболом, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства футболиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий футболом.

**Б-4 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского футбола. Первенство края, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции.
- Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства футболистов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Б-5 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

- Техника безопасности.
- Развитие детского, юношеского спорта.
- Школьные спартакиады, чемпионаты России.
- Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях футболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).
- Основы спортивного массажа.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.
- Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

**Б-6 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

– Участие Российских футболистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках. Задачи и перспективы дальнейшего развития футбола в России.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

– Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

– Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

## ***1.2. общая физическая подготовка:***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и

заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц** могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.



**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### ***1.3. вид спорта футбол***

#### **Овладение основами техники и тактики футбола:**

*Технико-тактическая подготовка базовый уровень 1-3 года обучения*

##### **1. Удары по мячу ногами.**

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

##### **2. Удары по мячу головой.**

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

##### **3. Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

##### **4. Ведение мяча.**

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

##### **5. Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногами в выпаде.

## 6. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

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 мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

#### 1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

#### 2. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

#### 3. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

### Тактика защиты

#### 1. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

#### 2. Групповые действия.

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

#### 3. 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 открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

*Технико-тактическая подготовка базовый уровень 4-6 года обучения*

### **Техническая подготовка**

#### **1. Техника передвижения.**

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### **2. Удары по мячу ногой.**

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

#### **3. Удары по мячу головой.**

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **4. Остановка мяча.**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

#### **5. Ведение мяча.**

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

#### **6. Обманные движения (финты).**

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **7. Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

#### 8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

#### 9. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

##### 1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### 2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

##### 3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты**

##### 1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

##### 2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка»,

«скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

### 3. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.

### 4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

## **Инструкторская и судейская практика:**

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.

3. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером/.

1. Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе.

2. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами.

Умение исправить ошибки.

3. Судейство учебных игр /самостоятельно/.

4. Умение вести протокол соревнований.

## **2. Вариативные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:**

### **2.1. различные виды спорта и подвижные игры:**

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а

также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта. Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

### **Игры для обучения и совершенствования перемещений:**

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу тренера «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскальзывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ» От каждой команды участвуют по 10 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят булаву (городок). По жребию представители одной команды – «разведчики», другой – «часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения – выпады, повороты, прыжки на месте, приседания, танцевальные движения и др., а часовой обязан повторять все его

движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держатся за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает «зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова(бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу тренера «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, тренер останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев») вторым номерам, а первым

занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются игроки, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ». Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль лицевых линий противоположных е площадки кладут гандбольный мяч (городок). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – забежать с мячом в свою вратарскую зону, «часовых» – воспрепятствовать этому. Тренер громко называет номер, игроки, имеющие его (стоящие напротив), подбегают к мячу. Если «часовой» отвлечется, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен – становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно прибежали к центру, задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движения и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет движения, и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, а «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик»; в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, у которой больше пленных. «Часовой» обязан точно повторять все движения «разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до вратарской



зоны Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Вариант. Разведчик убегает с помощью ведения мяча.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2–3 команды по 5–10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5–6 кеглей (булав) на расстоянии 2–3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) – провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «закрывает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5–7. Побеждает команда, игроки которой выполняют задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде

засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое – другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньше количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КВАЧ СПИНОЮ К ВОРОТАМ». Игра проводится на гандбольной площадке. Игроки разбегаются по полю, а водящий ловит их. Игрок, до которого водящий дотронулся рукой, становится водящим. Игроки имеют право передвигаться любым способом (бегом, шагом), повернувшись спиной к тем воротам, на какой половине поля они находятся. Игроку, который зашел в зону свободных бросков, пятнать запрещается. Если игрок через 10–15 с не покинет эту зону, он становится водящим.

ГАНДБОЛЬНЫЙ «ЧЕЛНОК». Игроки разбиты на две команды и стоят в колоннах на средней линии лицом к противоположным воротам. По сигналу направляющий делает ускорение к 6-метровой линии, касается набивного мяча, делает выход к 9-метровой линии, тоже дотрагивается до набивного мяча и т. д. (всего 3–6 раз). После чего делает ускорение к своей колонне, обегает ее и отдает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. Вариант. То же, но выходя к 9-метровой зоне, игрок ставит блок.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5–10 гандбольных мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу тренера оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

«ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5–2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда – «день», другая – «ночь». По команде тренера названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д. 2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

### **Игры для обучения и совершенствования передачи и ввода мяча из-за боковой:**

«СВОБОДНОЕ МЕСТО». Играющие образуют круги по 6–8 человек. В руках у одного из игроков мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Ученик, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач в течение 1 минуты.

«САЛКИ В ТРОЙКАХ». Игра проводится в тройках с мячом: один игроку бежит, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнавший становится убегающим. Побеждает тот, кто большее количество раз был убегающим. Варианты: 1. Пятнать можно с передачей мяча, а убегающий имеет право поймать его. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а

догоняющий ведет его, стараясь, передав, запятнать одного из убегающих. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

«САЛКИ С ПЕРЕДАЧЕЙ». Игрок, ведя мяч, убегает от водящего, который взаимодействует с вратарем при помощи передач и старается осалить убегающего свободной рукой. Запятнать игрока догоняющий может лишь получив мяч от вратаря, который находится во вратарской площади. Побеждает тот, кто за определенное время (1–3 мин) был водящим меньше число раз. Варианты: 1. То же, но убегающий взаимодействует с вратарем, а водящий при помощи ведения должен осалить убегающего. 2. То же, но водящий без мяча

«БРОСАЙ – БЕГИ». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают мячи партнерам, стоящим напротив и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия! пока мяч не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше займут свои места.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, В каждой капитан и 3–4 защитника остаются на своей половине площадки, а нападающие переходят на половину соперника. После розыгрыша с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану команды соперника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на половину соперника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает 2 очка. Игра продолжается 3–5 минут. Выигрывает та команда, чьи игроки наберут больше очков. Примечание. Защитникам не разрешается переходить среднюю линию для помощи своим нападающим, а последним – возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение этого правила команда наказывается потерей мяча.

«ПОТОК ПЕРЕДАЧ». Каждая команда делится на две подгруппы. Первая размещается равномерно по всей осевой линии площадки в шеренгу по одному спиной к центру (лицом к боковым линиям). Игроки второй подгруппы каждой команды' становятся напротив них в таком же порядке лицом к центру. Около направляющего первой подгруппы стоит корзина с десятью гандбольными мячами. По сигналу он начинает доставать по одному мячу из корзины и поочередно бросает их игроку второй подгруппы, который стоит напротив него. Тот, получив мяч, сразу же передает очередному игроку противоположной шеренги. Так каждый, получивший мяч, сразу же посылает его игроку другой подгруппы, который стоит напротив. Последний игрок второй подгруппы откладывает все мячи в сторону, но, получив десятый мяч, ведет его к своим воротам и бросает в заданный угол с 6-метровой линии. Выигрывает команда, чей замыкающий раньше забросит мяч в ворота. Если мяч кем-то послан

неточно, игрок, совершивший ошибку, обязан сразу же подобрать мяч и вернуться в исходное положение, и только тогда продолжается гонка.

«25 ПЕРЕДАЧ». Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 м друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые против третьих (вторая). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о пол, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей.

«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ». Участники каждой команды делятся на две подгруппы и строятся как для встречной эстафеты, в колонны по одному. Расстояние между встречными колоннами 6–10 м. У направляющего одной из подгрупп гандбольный мяч. По сигналу он выполняет передачу (одной рукой сверху или другим способом) первому игроку, а сам принимает положение упора присев. Игрок, получивший мяч, выполняет передачу следующему игроку первой подгруппы, а сам также принимает положение упора присев. Таким образом, каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Потеряв мяч, игрок должен поднять его, стать на "свое место и только после этого продолжить игру. Игру можно усложнить, поставив всех участников на гимнастические скамейки. В этом случае игрок, выполнивший передачу мяча, садится верхом на скамейку. Варианты: 1. Построение то же. Между колоннами установлен «маяк» - гимнастический обруч на подставке высотой 2–2,2 м. Мяч передается через обруч. Построение то же. После передачи игрок становится в конец противоположной колонны. Построение то же. Передача осуществляется по диагонали, а смена в противоположных колоннах

«МЯЧ ЧЕРЕЗ ОДНОГО». Участники образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках мяч. По сигналу капитан одной команды передает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те передают мячи дальше товарищам по команде. Мячи передаются по кругу, пока не вернутся обратно к капитанам. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх. Уронив мяч, игрок должен поднять его и, вернувшись в исходное положение, продолжать игру. Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой трижды быстрее выполняют задание. Вариант. То же, но участники сидят на полу.

«ПОТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ ПО КРУГУ». Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Тренер стоит в центре между кругами и равномерно подает сигналы через каждые 1–2 с. Игроки по каждому сигналу должны одновременно выполнить передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5–2 минуты. Выигрывает команда, у которой по истечении

времени окажется больше мячей в игре. Если кто-либо уронил мяч на пол, поднимать его нельзя. Игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сдвигаться с места, сужать круг.

«ОБГОНИ МЯЧ». Обозначается круг радиусом 4–4,5 м, затем второй радиусом 3,5–4 м. Участники одной команды (6–10 человек) располагаются между малым и большим кругами так, чтобы интервал был между ними 2–2,5 м. теля выполняются передачи мяча по кругу в любую сторону. Игрок второй команды за кругом старается опередить и встать на место, откуда началась передача, до того как мяч вернется к игроку, начавшему передачу. Если это удается, игрок получает выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 мин, после чего происходит смена ролей. Побеждает команда, чей игрок за кругом наберет большее количество очков. Если кто-нибудь из играющих уронит мяч, он должен сам поднять его, встать на свое место и только тогда продолжают передачу. Не разрешается входить в площадь малого круга, а игроку второй команды – в площадь большого круга. Ему же не разрешается во время бега касаться руками стоящих по кругу играющих. Вариант. Игру можно проводить одновременно на двух площадках. Определение команды-победительницы – такое же.

«ПЕРЕДАЧИ ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ» Участники двух команд (6–10 человек) располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки за линиями нападения. У первых игроков колонн по одной из сторон площадки в руках по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

«СЛОЖНАЯ ГОНКА ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ». Игроки каждой команды делятся на две подгруппы и выстраиваются, как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки в колонне по одному – одна подгруппа участников, а на противоположной стороне – другая. Расстояние между встречными колоннами 10–12 м. Ноги у всех участников игры на ширине плеч. По сигналу направляющий одной из колонн передает мяч назад над головой. Приняв мяч, второй игрок наклоняется вперед и подает его назад между ногами, третий передает мяч вновь над головой и т. д. Получив мяч, последний игрок бежит с ним вперед, передает мяч направляющему противоположной колонны своей команды и уходит в сторону. Таким образом, с каждой попыткой участников становится все меньше. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Вариант. То же, но мяч передавать (одной, двумя руками) в правую и левую стороны с поворотом туловища.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ». Участники делятся на 2–3 равные команды. Игроки одной команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину круга становится водящий с мячом. По сигналу он делает передачу

(одной рукой сверху, с отскоком о пол, в прыжке и т. д.) и, получив мяч обратно, передает его другому участнику. Так водящие передают мяч подряд всем играющим и, получив его от последнего, поднимают вверх. Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется до тех пор, пока каждый не побывает в роли водящего.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ СО СМЕНОЙ МЕСТ». Игроки разбиты на две команды и образуют круг на расстоянии вытянутых рук. Капитан каждой команды находится в центре с мячом в руках. По сигналу тренера он делает передачу по одному из игроков, получает от него обратный пас, передает следующему очереди и меняется местами с предыдущим игроком. Побеждает команда, капитан которой первым займет место в центре круга. Вариант. Передавать мяч можно одной рукой сверху, сбоку, в прыжке, с отскоком о пол и т. д.

«МЯЧ СОСЕДУ». Играющие образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг к другу. Водящий находится за кругом. Один из участников берет мяч, а водящий занимает место напротив него. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, передвигаясь за кругом, старается коснуться мяча. Бросать мяч можно только соседу с правой или левой стороны. Тот, кто нарушит это правило, становится водящим. Если водящий запяtnает мяч на лету, начинает водить тот, кто его бросал или в чьих руках запяtnал.

«ЖИВАЯ МИШЕНЬ». Игра ведется по правилам гандбола. На возвышенности тумба, на ней стоит игрок и держит в руках теннисную ракетку. Играющие, овладевшие мячом, стремятся подвести его как можно ближе к своей «живой мишени» и выполнить прицельный бросок. Игрок с ракеткой старается отбить мяч, выбирая наиболее удобное положение, но не имеет права сходить с места. После удачного броска мяч передается команде противника. Продолжительность игры – два тайма по 3 мин. Выигрывает команда, игроки которой сумеют большее число раз поразить цель. Вариант. Игрок на возвышенности стоит без ракетки и ловит мяч руками, не сходя с места.

«НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ». Играют две команды. Одна – «ястребы» – образует круг, в руках игрока мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый берет впереди стоящего за пояс. Игроки из первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка». Игра состоит из двух таймов по 2–3 минуты. После первого тайма – смена ролей. Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз осалить цыпленка противника.

«ЖИВАЯ ЦЕЛЬ». Участники делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается мяч. Внутри круга водящий – игрок одной из команд. Задача водящего – увертываться от мяча,

которым его стараются запятнать игроки из команды соперника, и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнерами, и возвращать его в свою команду. И так только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили большее количество передач.

«МЯЧИ ОДНОЙ КОМАНДЕ». Игроки делятся на две команды, которые размещаются в зоне свободных бросков. В игру вводится 4 мяча. Если мячи одновременно оказались в руках соперников. За это ей дается штрафное очко. Мяч нельзя держать более трех секунд. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧЕЙ». Группа делится на две команды. Одна произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдается равное количество мячей (3, 4, 5, и т. д.). По сигналу начинается перебрасывание мячей на противоположную сторону площадки. Через определенное время (1–2 мин) игра останавливается и подсчитывается количество мячей. Побеждает команда, у которой их меньше.

«ГОНКА МЯЧЕЙ В КВАДРАТЕ». В данной игре помимо навыков передач мяча приобретается умение «видеть поле». По сигналу тренера игроки с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2–3 мин участники меняются местами по часовой стрелке. За потерю мяча назначается штрафное очко. Победителем считается команда, которая набрала наименьшее количество очков. Вариант. По сигналу ведущего игроки останавливаются, выполняют три удара мячом об пол, после чего меняют направление передачи.

«МЯЧ НАПРАВО». Игроки разбиты на две команды по 6 человек. По сигналу тренера игроки с мячами передают их против часовой стрелкой (о пол), а сами меняются местами. Остальные после передачи меняются местами по диагонали. Игра продолжается 1–3 минуты. Побеждает команда, которая сделает наибольшее количество передач и допустит меньше потерь мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его и продолжить игру. По усмотрению тренера, передачи можно выполнять по часовой и против часовой стрелки.

### **Игры для обучения и совершенствования ведения мяча:**

«САЛКИ С ВЕДЕНИЕМ». Игрок ведет мяч, догоняет убегающего, также ведущего мяч, и старается осалить его свободной рукой. Победителем считается тот, кто за определенное время (1–3 мин) был водящим меньше количество раз.

«ПЯТНАШКИ». По жребию игроки одной команды свободно располагаются на половине площадки. Два участника другой команды с мячами, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой и запятнать их



рукой, за что получают выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Варианты: 1. Условия те же, но пятнать мячом, не выпуская его из рук. 2. То же, но пятнать без мяча в течение 1 минуты.

«ОДИН ХВОСТ ХОРОШО, А ДВА ЛУЧШЕ». Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен лоскут материи 12X40 см – «хвост». По сигналу участники перемещаются с ведением, стараясь оторвать друг у друга «хвост». По истечении определенного времени дается сигнал к окончанию игры. Побеждает команда, у игроков которой меньше тор.

«ВЫБЕЙ МЯЧ». Игроки с мячами располагаются в зоне свободных бросков. По сигналу ведущего, не выходя за пределы ограничительных линий, участники начинают ведение правой (левой) рукой, стараясь свободной выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Потерявший мяч выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2–3 игрока. Примечание. Если группа большая, ее делят на две команды по 8–10 человек и проводят два полуфинала. В финале встречаются по 4–5 победителей от каждой команды.

«ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С ДВУМЯ МЯЧАМИ». Игроки каждой команды сроятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными командами 14 – 16 м. у направляющего одной из колон два мяча. По сигналу он выполняет ведение мяча к противоположной колонне. Обойдя ее сзади (против часовой стрелки), подводит мячи к началу и передает направляющему, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание и быстрее поменяются местами в колонне.

«ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СЛАЛОМОМ». Игроки построены в две колонны. Перед каждой через 1,5 – 2 м. положены 5-8 набивных мячей. По сигналу тренера занимающиеся начинают ведение мяча с обводкой набивных мячей. Побеждает команда закончившая эстафету первой.

«БЕГ НА ТРЕХ НОГАХ». Участники парами становятся на линии старта – финиша. Левая нога одного и правая другого плотно связаны бинтом. У каждого игрока мяч. Победителем считается пара, которая раньше всех доведет мяч до стойки и вернется обратно.

### **Игры для обучения и совершенствования бросков мяча (для вратарей):**

**ЭСТАФЕТА С БРОСКОМ.** Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к воротам в дальнем правом углу площадки. У первых игроков в руках мяч. Стоящий первым ведет мяч к воротам, обводя 5 стоек, и в

прыжке выполняет бросок в заданный угол ворот с 6 м. После неудачной попытки бросок повторяется из опорного положения. Подбрав мяч после броска, игрок продвигается с ведением до средней линии и делает передачу следующему. Выигрывает команда, закончившая игру первой. Варианты: 1. Игрок делает только один бросок в заданный угол ворот и независимо от результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко. 2. Игрок выполняет бросок в прыжке, через гимнастическую скамейку.

«ПОПАДИ В ВОРОТА». Участники делятся на две команды, которые размещаются в зоне свободных бросков противоположных ворот. У каждого игрока одной из команд по мячу. По сигналу тренера они выполняют броски в противоположные ворота и подсчитывают количество забитых мячей. Затем другая команда подбирает их и повторяет задание. Мяч считается забитым, если пересек линию ворот по воздуху или отскочил один раз от пола. Побеждает команда, забившая большее количество голов.

«БРОСКИ МЯЧА В ВОРОТА». Играют две команды по 10 человек. Участники располагаются на гандбольной площадке. Состав команды: трое нападающих, трое защитников, вратарь и трое сборщиков мячей. Нападающие становятся на линии атаки ворот противника. Эта линия может совпадать со средней линией площадки или быть в 2–3 м от нее (ближе к воротам). Защитники располагаются на линии защиты своих ворот, в 3 м от них; вратарь – в воротах; сборщик – за воротами своей команды. У каждого нападающего – по гандбольному мячу. По сигналу нападающие стараются попасть мячом в ворота, а защитник и вратарь парируют бросок любым способом и, поймав мяч, передают своим нападающим для атаки. За каждый забитый гол в ворота соперников команда получает выигрышное очко. Сборщики подбирают мячи, улетающие за линию площадки, и передают своим нападающим. У одной из команд могут оказаться все шесть мячей для одновременной атаки, тогда к линии атаки подтягиваются защитники. Сделав броски, они отступают назад для защиты своих ворот. В одни ворота может залететь одновременно несколько мячей. Для точного учета их у ворот надо поставить помощника судьи, который будет подсчитывать пропущенные мячи. Игра длится 5–6 мин без остановки. По условному сигналу тренера, не прекращая игры, нападающие уходят в защиту, защитники становятся сборщиками, а сборщики – нападающими. Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов.

«С ОТСКОКОМ ОТ ЩИТА». В 6 м от баскетбольного щита (глухой стены) проводится стартовая черта. В середине ее, в 1 м друг от друга проводят линии – коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от щита, тем больше их число. Игроки, разделившись на две команды, поочередно метают с линии старта гандбольный мяч в щит на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков получит команда. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ПОПАДАНИЕ В ПОДВИЖНУЮ ЦЕЛЬ». В середине площадки находится тренер с баскетбольным мячом в руках. На расстоянии 3–5 м друг от друга стоят 2 участника. У каждого по мячу. Тренер подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть в цель на лету. Если никто не попадет в мяч, на исходную становится следующая пара. Выполнивший задание продолжает поединок с очередным игроком. Побеждает тот, кто большее число раз сумел поразить цель. Варианты: 1. Тренер катит мяч по полу. 2. Игроки стоят на 6- или 9-метровой линии гандбольной площадки. Тренер с баскетбольным мячом – в углу. После того, как он подбросит мяч или покатит его вдоль ворот, игроки должны попасть в цель, когда мяч будет находиться в створе ворот.

«ПОПАДИ В МИШЕНЬ». Занимающиеся делятся на две команды. \_ На стене чертится мишень из 3 кругов. Первый диаметром 30, второй – 50 и третий – 70 см. Каждый игрок выполняет броски мяча (по три) с расстояния 6–9 метров. За попадание в маленький круг получает 3 очка, в средний – 2 и в "большой" – 1. Побеждает команда, которая наберет " наибольшую сумму баллов. Варианты: 1. Мишень можно начертить и на полу, а расстояние увеличить до 15–30 м. 2. Броски можно выполнять с места, с шага, после трех шагов и в прыжке.

«ДУЭЛЯНТЫ». Игроки разбиты на две команды, построены на противоположных боковых линиях одной половины площадки и рассчитаны по порядку номеров. Тренер называет любой номер: два участника из разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по мячу и ведут к средней линии, откуда совершают броски в ворота, находящиеся перед ними. Очко получает игрок, чей мяч раньше окажется в воротах. Вызов номеров проводится потоком: одни игроки берут мячи в воротах, другие начинают бег. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Варианты: 1. При ведении мяча игрок обводит 5–6 стоек. 2. Броски выполняются в заданный угол. За промах команде дается штрафное очко.

«ПИОНЕРБОЛ». Игра проводится на волейбольной площадке. Над средней линией натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка), верхний край которой устанавливается на высоте 200–210 см. В игре участвуют две команды по 6–10 человек. Участники перемещаются по ходу часовой стрелки. Мяч должен коснуться площадки соперника после броска одной рукой сверху через сетку. После свистка судьи игрок, подающий мяч броском одной рукой сверху, переправляет его на сторону противника. Следует помнить, что: Касание мячом тела выше пояса приравнивается к удару. Игрок не имеет права прикасаться к мячу два раза подряд. Игроки команды имеют право касаться мяча на своей площадке не более пяти раз, затем должны передать не более пяти раз, после чего передать через сетку на сторону противника; в противном случае засчитывается ошибка. Передача переходит к другой команде, если один из игроков допустил ошибку. Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая теряет подачу когда: а) мяч коснулся земли два раза; б) игроки команды коснулись мяча более пяти раз; в) мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса; г)

игрок прикоснулся к мячу два раза подряд; д) игрок наступил на среднюю линию или перешел ее. Игра состоит из трех партий. Выигравшей партию считается команда, набравшая 10 очков. Партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не будет иметь перевес в два очка. Выигрыш двух партий в любой последовательности приносит команде победу. После окончания первой партии команды меняются сторонами. Смена сторон и очередности подачи производится после каждой партии. Вариант. На лицевых линиях устанавливаются гандбольные ворота. После броска мяча через сетку игрок должен попасть в ворота. Если мяч попал в площадку, игра продолжается и штрафные очки не начисляются.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Соревнуются команды «А» и «Б». Игроки команды «А» находятся на средней линии площадки между боковыми линиями. Участники команд «Б», разделившись на две подгруппы, становятся в зонах между линиями площадки вратаря (6-метровой) и свободных бросков (9-метровой). У каждой подгруппы команды «Б» по мячу. По сигналу игроки команды «Б» бросают мяч, стараясь попасть им (не выше колен) в участников команды «А». Те увертываются от летящих с двух сторон мячей. Когда все окажутся осаленными, тренер отмечает время, которое для этого потребовалось. Затем играющие меняются ролями, игра продолжается. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на попадание мячом в игроков, находящихся на середине площадки. Переступать линию свободных бросков нельзя. Попадание в этом случае не засчитывается.

«КВИНТАС» (литовская народная игра). Проводится в пределах половины волейбольной площадки гандбольным мячом: По жребию четыре игрока одной команды становятся в гимнастические обручи, которые лежат по углам площадки. Участник противоположной команды занимает место в центре площадки также в гимнастическом обруче. Он – квинта (мишень). По сигналу игроки начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы в удобный момент бросить его в мишень. Если бросок оказался удачным, команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2 мин, после чего команды меняются ролями: в роли квинты выступает представитель другой команды. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Игроку в центральном обруче – квинте можно принимать любое Положение, не выходя за обруч.

## ***2.2. развитие творческого мышления:***

Методы и формы развития творческого мышления у детей младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

*методы:*

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

- наглядные – предполагают активное наблюдение;

- словесные – работа с речью.

*приемы:*

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;

- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;

- ключевые термины;

- логические цепочки, в которых допущены ошибки;

- «пометки на полях».

*Примеры творческих заданий:*

*Метод «мозгового штурма»*

1. карточки с заданиями:

\* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

\* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

*Познавательные игры.*

Спортсменам предлагают каждому по карточке на которых написано: \* время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

*Интеллект- карты*

*Интеллект-карты* – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

*Игра на построение ситуации по алгоритму*

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- 1) Сбор рюкзака.
- 2) Переправа по бревну через ручей.
- 3) Подъем на склон.
- 4) Перенос раненого.
- 5) Разжигание костра.
- 6) Установка и снятие палатки.
- 7) Кочки.

#### *Игра «Казак – разбойник».*

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырваться и убежать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

### **2.3. специальные навыки:**

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма
- Особенности спортивного травматизма
- Причины спортивного травматизма
- Профилактика спортивного травматизма
- Меры страховки и самостраховки
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

#### **Виды спортивного травматизма**

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- 1) незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- 2) ушибы, гематомы;
- 3) растяжение или разрыв связок;
- 4) переломы.

#### **Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена**

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- 1) Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- 2) Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- 3) Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы.
- 4) Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- 5) Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

#### **Мероприятия по профилактике травматизма:**

- 1) правильные методики во время тренировок;
- 2) контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- 3) применение специальной одежды, обуви, защиты;
- 4) постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

#### **Страховка и самостраховка.**

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д. **Самостраховка** — это умение падать, не получая травм. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье. Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

### **Приемы самостраховки**

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- 1) Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- 2) Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- 3) Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

### **Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.**

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с подпрыгиванием, перепрыгиванием и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

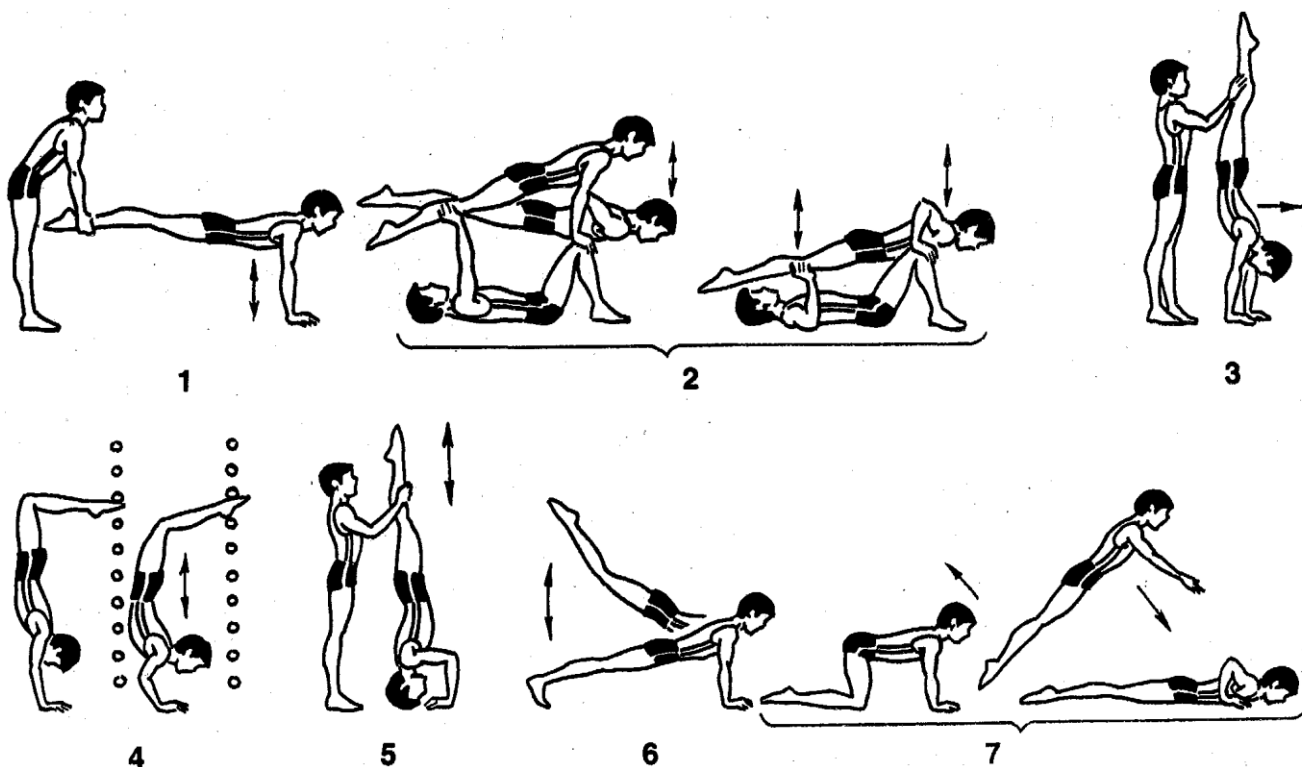


Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись носками за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.



### **3. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:**

#### **1) теоретические основы физической культуры и спорта:**

**У -1 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

- Задачи и перспективы дальнейшего развития игры футбол в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития футбола.
- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.
- Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях футболом. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.
- Организация занятий. Структура урока по футболу. Понятие о построении урока, его содержании. Характеристика и назначение каждой части урока.
- Физические качества, необходимые футболисту; методы и средства воспитания.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Назначение технических средств на занятиях футболом.
- Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ изучаемых тактических действий.
- Виды соревнований. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная.
- Организация соревнований в ДЮСШ.

**У -2 год обучения.** Теоретическая подготовка по темам:

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по футболу. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений футболиста.
- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

– Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена. Индивидуальный план тренировки спортсмена.

– Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

– Приемы техники, применяемые ведущими футболистами России и зарубежными футболистами. Новое в технике футбола /на основе анализа крупнейших соревнований сезона/.

## ***2. основы профессионального самоопределения;***

**Методика** формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

### **Углубленный уровень – 1 год обучения.**

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители – дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

#### **Углубленный уровень – 2 год обучения.**

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализуется модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с *Планом воспитательной и профориентационной работы*

### **3. общая и специальная физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения.

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет

в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц** могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения

в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### *Специально-подготовительные упражнения*

**Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть»,

одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (не наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### ***4. вид спорта: футбол***

##### ***Технико-тактическая углубленный уровень 1-4 года обучения***

##### **Техническая подготовка**

##### **1) Техника передвижения.**

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

##### **2) Удары по мячу ногой.**

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

### 3) Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

### 4) Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

### 5) Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

### 6) Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

### 7) Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

### 8) Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

### 9) Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.



Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

##### **1) Индивидуальные действия.**

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

##### **2) Групповые действия.**

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

##### **3) Командные действия.**

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

#### **Тактика защиты**

##### **1) Индивидуальные действия.**

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

##### **2) Групповые действия.**

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

##### **3) Командные действия.**

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

##### **4) Тактика вратаря.**

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию.

Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

#### **Интегральная подготовка.**

1) Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2) Упражнения для развития скоростной выносливости.

3) Специальные упражнения для воспитания «скоростной техники».

4) Многократные повторения приемов техники нападения и защиты в постоянном единоборстве между ними.

5) Многократное повторение технических действий нападения и защиты в постоянном их противоборстве.

6) Учебные игры.

7) Контрольные игры.

#### **5. Основы судейства в соответствии с "Правилами вида спорта "футбол".**

Инструкторская и судейская практика:

1) Составление конспекта урока и практическое проведение занятий.

2) Руководство командой в соревнованиях.

3) Проведение игр в качестве судьи в поле

4) Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.

5) Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6) Уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ.

– Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

– Знание требований техники безопасности.

#### **4. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:**

##### **1. различные виды спорта и подвижные игры:**

Для достижения мастерства в футболе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по футболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

Игры для совершенствования тактических действий:

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от тренера, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое игроков под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот – стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, гандболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем тренер вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4–5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2Х2, 3Х3, 4Х4 или 5Х5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убежала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине – двое. Один из них ловец, другой – перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку – ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил сделать меньше передач ловцу. Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик – представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая – справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150–170 см от пола. У право-, левофланговых – мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки тренер подает один из обусловленных зрительных сигналов (например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону – в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй – два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг – 2 очка, за его пределы – 1, за потерю при ловле – 1, при ведении – Г, Побеждает команда с меньшей суммой очков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6–8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков. Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляют центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10–15 минут, после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону. Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине гандбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2–2,5 и длиной 10–14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят попеременно (через одного – на 6-метровой

линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу тренера нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено. Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков другой команды. Игроки первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды,

причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается 3–4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1X1 м) на высоте 2,5–3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это – «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5X6 м. Проводить игру можно на гандбольной и баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку. Играют две команды по 5–7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же – косым ударом – посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получают право на бросок по мишени. Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрешное очко. Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу тренера «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрешные очки. После 3–4 перебежек (по

договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливаются укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление. Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч. Варианты: 1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге – свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют. 2. Расположение игроков – то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники тренера вслух отмечают количество попаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Игроки передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что

закрывающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить закрывающего. За каждое точное попадание в закрывающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т. е. свернуться в кружок и спрятать закрывающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а закрывающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу гандбольный мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Игроки разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покинуть пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – тренер со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.



«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с мячом в руках вокруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу тренера участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекачивают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«ПРОРВИСЬ В ЗОНУ». Одна команда -- защитники (6–8 человек) - выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда – нападающие – находится на игровой площадке. Ее задача – прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены,

игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8–10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

«РЕГБИ». Игроки делятся на две команды и играют гандбольным или набивным мячом. Игра проводится на гандбольной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

«БОРЬБА ЗА МЯЧ». Игра ведется по всем правилам гандбола, на волейбольной или баскетбольной площадке. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая им, старается, умело маневрируя и не отдавая противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд, за что получает одно очко. После этого игра останавливается и мяч вновь вводится в игру броском с центра. Продолжительность – 8–10 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут за отведенное время больше очков. В игре соблюдаются следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, выполненное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач. Если соперник выбьет мяч за боковую линию или сыграет грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (допустив двойное ведение, пробежку, выкатывание мяча за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется. Игрок имеет право делать обратную передачу партнеру.

#### **Игровые упражнения и их разновидности:**

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добегит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

## ***2. судейская подготовка.***

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая юных спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N 914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях МБУ ДО ДЮСШ № 7 приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы спортсменам необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с группой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "футбол" и освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

### ***3. развитие творческого мышления:***

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность мышления спортсменов.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.



Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

1) Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях.

Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

2) Интеллектуальный поиск.

Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

3) Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

#### **4. специальные навыки:**

Темы для практического и теоретического изучения:

1) Причины спортивного травматизма

2) Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.

3) Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

4) Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

5) Страховка партнера.

#### **Причины возникновения травм в спорте**

Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.  
Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.  
Неблагоприятные метеорологические условия.  
Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.  
Несоблюдение режима питания.  
Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.  
Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

**Страховка партнера** применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении, нужно немедленно остановить выполнение действия. При толчках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на другого или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Толчки необходимо выполнять таким образом, чтобы не наносить травму партнеру, не втыкаться головой и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

К основным правилам страховки и страховки-помощи относятся:

- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;

- правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;

- не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;

- при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах (например, на брусках) располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания “на излом”, между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;

- приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;

- применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно

настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

### **Меры по предупреждению спортивного травматизма**

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.

Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.

Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана. Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви – надевать шерстяные носки.

При игре в футбол необходимо надевать под гетры защитные щитки, под трусы – бандаж, вратарю – ватные трусы, наколенники, налокотники и перчатки.

При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты.

Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

### 3.3 Объем учебных нагрузок

Объем учебной нагрузки по годам обучения определяется исходя из таблицы № 5

Таблица № 5

#### Учебная нагрузка (количество учебных часов по годам обучения из расчета 46 недель)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	230	230	276



### 3.4 Методические материалы

#### Рекомендации по проведению тренировочных занятий

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах базового уровня, затем увеличивается соответственно по годам обучения. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80 %). В конце подготовительной части у обучающихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости спортсменов;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70 % скелетных мышц;

в) обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

**Основная часть.** После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-

тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках.

У обучающихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками; от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого обучающегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба. В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп базового уровня владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе футбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только с второго года обучения. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то

допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 -5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр спортсмены совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической

работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Футбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футбол индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного футболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны (таблица № 8) для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица № 8

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст лет							
	-9	0	1	2	3	4	5	-17
Длина тела								
Мышечная масса								
Быстрота								
Скоростно-силовые качества								
Сила								
Выносливость								

Анаэробные возможности								
гибкость								
Координационные способности								
Равновесие								

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в футбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

### 3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

### **Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью**

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи,

кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у



занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

### **Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например,

в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в

них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### **3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с нижеприведенными инструкциями по охране труда учащихся МБУ ДО ДЮСШ № 7 (№ 1 - *при проведении занятий по игровым видам спорта, № 2 - при проведении спортивных соревнований*), а так же имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

#### **ИНСТРУКЦИЯ № 1**

***по охране труда обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 7 при проведении занятий по видам спорта (футбол, баскетбол, легкая атлетика, стрельба из лука, настольный теннис и др.)***

##### *1. Общие требования безопасности*

*1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.*

*1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.*

*1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:*

*- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.*

*1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.*

*1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм Должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.*

*1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.*

*1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.*

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести важную уборку спортивного зала. 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ вымыть лицо и руки с мылом.

**ИНСТРУКЦИЯ № 2**  
**по охране труда обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 7 при проведении**  
**спортивных соревнований**

*1. Общие требования безопасности*

*1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.*

*1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.*

*1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов.*

*- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;*

*- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;*

*- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;*

*- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;*

*- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;*

*- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком или нахождении рядом других участников соревнований;*

*- проведение соревнований без разминки.*

*1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.*

*1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.*

*1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.*

*1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.*

*1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при*

необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## *2. Требования безопасности перед началом соревнований*

*2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.*

*2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.*

*2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.*

*2.5. Провести разминку.*

## *3. Требования безопасности во время соревнований*

*3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.*

*3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.*

*3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.*

*3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.*

*3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.*

*3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований. 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

*4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.*

*4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.*

*4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.*

## *5. Требования безопасности по окончании соревнований*

*5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.*

*5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.*

*5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.*

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

**Вводно-подготовительная часть** тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

**Основная часть** тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки футболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

**Заключительная часть** предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

#### ***4. План воспитательной и профориентационной работы***

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- 1) личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- 2) высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- 3) атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- 4) дружный коллектив;
- 5) система морального стимулирования;
- 6) наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1) торжественный прием вновь поступивших в школу;
- 2) проводы выпускников;
- 3) просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- 4) регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- 5) проведение тематических праздников;
- 6) встречи со знаменитыми спортсменами;
- 7) экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- 8) тематические диспуты и беседы;
- 9) трудовые сборы и субботники;
- 10) оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- 1) групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- 2) профессиональную ориентацию обучающихся;
- 3) творческую работу;
- 4) проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- 5) организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике,
- 7) театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- 8) иные мероприятия.

#### **Цели:**

- 1) создание системы воспитательной работы с юными спортсменами;
- 2) формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.
- 3) подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- 4) воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.



5) формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

**Задачи:**

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля, выявление профессиональной ориентации спортсменов.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

**План воспитательной работы**

<b>сентябрь</b>		
Разделы плана	Содержание работы	Ответственный
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. 2. Участие в субботниках. 3. Помощь в оформлении наглядной агитации.	тренер
Нравственное воспитание	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения. День пожилых людей	Зам. директора по УСР, тренер
Эстетическое воспитание	1. Спортивно-массовые мероприятия, посвященные Дню рождения МБУ ДО ДЮСШ № 7 2. Спортивно-массовые мероприятия, посвященные всероссийскому празднику «День ФК и спорта»	Зам.директора по УСР
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД». 3. Профилактика заболеваемости. Прививки.	тренер
Работа с одаренными детьми	Соревнования по видам спорта «Малые Олимпийские игры».	тренер

	Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Дискуссионная встреча «Уроки этики для детей и родителей»	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания « Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города.	тренер  инструкторы-методисты
<b>октябрь</b>		
Трудовое воспитание	1. Помощь в оформлении наглядной агитации.	тренер
Нравственное воспитание	1. Беседа «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».	тренер
	2. Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	тренер, методист
Эстетическое воспитание	1. Межрегиональный турнир по волейболу среди девушек «Кубок Главы администрации г-к Анапа.	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм» 2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Профорентация: судейство соревнований	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1. Изучение условий воспитания в семье.	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: 1) «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. 2) Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения. 3) Выбор родительского актива.	Директор, заместитель директора по УСР, тренер
	2. Общее родительское собрание.	тренер, зам. директора, директор
<b>ноябрь</b>		
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер

	2.Помощь в оформлении наглядной агитации.	
Нравственное воспитание	1.Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам» 2.Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	тренер, зам.директора по УСР
Эстетическое воспитание	1. Участие в акции Международный «День ходьбы» .	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	тренер
Работа с одаренными детьми	1.Профорентация: участие детей в судействе соревнований	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1Встреча с известными спортсменами города.	тренер
Работа с родителями	1.Родительское собрание отделения спортивного ориентирования. 2. Индивидуальные беседы с родителями.	тренер, методист, директор
<b>декабрь</b>		
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
	2.Помощь в оформлении наглядной агитации.	
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященные 1 декабря - Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	тренер, зам.директора по УСР
	Неделя по формированию антикоррупционного мировоззрения, посвящённая 9 декабря - Международному Дню борьбы с коррупцией Мероприятия по теме: «Имею право и обязан», «Мы против коррупции» Школьные конкурсы: «Что я знаю о коррупции», Правовой квест.	тренер, зам.директора по УСР
Эстетическое воспитание	1. Участие в региональном межведомственном проекте «Живи долго!» 2.Спортивный праздник «Новогодний лабиринт»	тренер

Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Профорientация: участие в судействе соревнований 2. Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1. Встреча с врачом – наркологом «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренер, методист
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	тренер
<b>январь</b>		
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Учимся строить отношения»	тренер
	2. Размещение на сайте школы информации об антикоррупционных мероприятиях и нормативной базы в сфере противодействия коррупции.	методисты
Эстетическое воспитание	1. Чаепитие в честь победителей школьного Конкурса «Лучший учащийся МБУ ДО ДЮСШ № 7 по итогам года»	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 2. Беседа о вреде наркотиков.	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Конкурс «Лучший учащийся МБУ ДО ДЮСШ № 7 по итогам года»	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1. Встреча с ветеранами спорта	тренер, зам. директора
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей»	тренер, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.	тренер, методист, директор

<b>февраль</b>		
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
	2. Помощь в оформлении наглядной агитации.	
Нравственное воспитание	1. «Наши известные земляки»	тренер
	2. Конкурс фотографий «Мой досуг и спорт - едины».	тренер
	3. Месячник военно- патриотической работы.	Зам.директора
Эстетическое воспитание	1. Спортивный праздник «Добры молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества.	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Волонтерство: помощь в организации проведения спортивно-массового мероприятия	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	Посещение краеведческого музея «Наш город. Военные годы»	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Этот трудный переходный возраст»	тренер, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями	тренер, методист, директор
<b>март</b>		
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Нравственное воспитание	1. «Наши известные земляки»	тренер
Эстетическое воспитание	1. Участие в региональном межведомственном проекте «Живи долго!»	тренер
	2. Праздник «А, ну-ка, девушки»	
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1. Изучение условий воспитания в семье.	тренер

Работа с родителями	1.Проведение лекции с родителями об антикоррупционной политике школы	тренер, заместитель директора по УСР
	2. Индивидуальные беседы с родителями.	тренер, завуч.
<b>апрель</b>		
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Нравственное воспитание	1.Беседа с детьми по профилактике суицида «Человек свободного общества»	тренер
	2. Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового самоопределения» .	тренер, методист
Эстетическое воспитание	1.Школьный рейд «Внешний вид спортсмена»	тренер, старший тренер-преподаватель, педагог-психолог, зам.директора по УСР
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	тренер
Работа с одаренными детьми	1.Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1. «Олимпийцы среди нас»	тренер
Работа с родителями	Дискуссионная встреча «Семья, как много в этом слове»	тренер, зам.директора
<b>май</b>		
Трудовое воспитание	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
	2.Участие в субботнике – «Чистые игры».	
Нравственное воспитание	1. Участие в митинге и концерте, посвященных Дню Победы.	тренер, зам.директора
	2. Выпускной вечер учащихся ДЮСШ № 7.	тренер
Эстетическое воспитание	1.Показательные выступления, участие в параде в честь Дня Победы. 2. Выпускной вечер ДЮСШ № 7.	тренер

Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «Правила поведения при пожаре» 2.Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях.	тренер
Работа с детьми находящимися в «группе риска»	Легкоатлетический пробег по городу, посвященный Дню Победы. Международный день семьи. Участие в районном спортивном празднике	тренер
Работа с родителями	1.Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. 2. Выпускной вечер ДЮСШ № 7.	тренер, методист, директор
<b>ИЮНЬ</b>		
Трудовое воспитание	1.Участие в школьном субботнике. 2. Участие в школьном фестивале ВФСК «ГТО»	тренер
Нравственное воспитание	1.Тренинг с детьми «Что такое стресс и как с ним можно справиться»	тренер
Эстетическое воспитание	1.Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей 2. Спортивный праздник, посвященный Дню России	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»	тренер
Работа с одаренными детьми	1.Межрайонный турнир по волейболу, посвященный Дню защиты детей. 2. Соревнования по конному спорту, посвященные Дню защиты детей.	тренер
<b>август</b>		
Трудовое воспитание	1.Участие в субботнике по подготовке ко Дню знаний.	тренер
Нравственное воспитание	1.Беседа с детьми по профилактике суицида «Преступление и наказание»	тренер
	2.Диагностика уровня воспитанности обучающихся	педагог-психолог
Эстетическое воспитание	1.Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника.	тренер, завуч
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Оказание первой доврачебной помощи». 2.Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта».	тренер

Работа с детьми находящимися в «группе риска»	1.Посещение тренировочных занятий молодежной сборной России по бобслею и скелетону.	тренер
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями. 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города.	тренер, завуч, директор



## **5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- **комплекс тестов**, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- **нормативы по техническому мастерству**;
- **анкетирование**.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 29-38.

Для прохождения **теоретической** части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта футбол, результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** на базовый уровень 1-го года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Таблица № 30

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисление) на базовый уровень второго года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,3 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Тройной прыжок (не менее 4м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 4м)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 16 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Таблица № 31

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) на базовый уровень третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 5,3 с)	Бег на 30 м со старта (не более 5,6 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 10,5 с)	Бег на 60 м со старта (не более 11 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

	Тройной прыжок (не менее 5 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 20 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 18 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 14 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Таблица № 32

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое	Обязательная техническая	Обязательная техническая

Мастерство	программа	программа
------------	-----------	-----------

Таблица № 33

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для *перевода (зачисления)* на базовый уровень 5-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,72 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,95 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,55 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,85 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,75 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 95 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 75 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 30 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 90 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 13 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10,5 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 21 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16,5 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6,5 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4,5 м)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 34

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для *перевода (зачисления)* на базовый уровень 6-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,67 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,9 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,3 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,51 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,8 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,7 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 80 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 40 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 14 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 11 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 24 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 17 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 35

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для *перевода (зачисления)* на углубленный уровень 1-го года обучения

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,62 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,86 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,25 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,46 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,72 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,97 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,45 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,65 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 20 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 85 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 10 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 16 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 11,5 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 25 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 18 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 7 м 50 см)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м 50 см)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 36

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для *перевода (зачисления)* на углубленный уровень 2-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,57 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,82 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,19 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,42 с)

	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,64 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,92 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,35 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 5 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 8 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 55 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 15 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 17 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 11,7 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 26 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 19 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 5 м 80 см)
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## 5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Требования	Уровни образования							
	базовый						углубленный	
Год обучения	1	2	3	4	5	6	1	2
<b>Должны знать</b>								
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	+	+	+	+	+	+	+	+
современное состояние и историю и тенденции развития футбола в мире, России	+	+	+	+	+	+	+	+
методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	+	+	+	+	+	+	+	+

закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки									+
систему и технологии спортивной подготовки футболистов									+
основы техники и тактики футбола						+	+	+	+
правила игры в футболе и методику судейства матчей								+	+
<b>Должны уметь</b>									
составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма							+	+	+
демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	+	+	+	+	+	+	+	+	+
выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по футболу							+	+	+
осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе футбольной команды на должном уровне							+	+	+
контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние							+	+	+
обслуживать футбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора								+	+
<b>Должны владеть</b>									
навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+
способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов футбола						+	+	+	+



навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	+	+	+	+	+	+	+	+
способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе футбольной команды на соответствующем качественном уровне					+	+	+	+
навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности								+
способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							+	+
навыками обслуживания футбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора								+

### **5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Спортсмены, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

#### *Общая физическая подготовка.*

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т.

к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

1. *Бег 10 м, 30 м*, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. *Челночный бег 30м(10+10+10), 120 м (15+15+30+30+15+15), 180м (15+15+30+30+30+15+15)* - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. *Бег 300 м и 400 м*, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. *Бег 6 и 12 мин*, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все обучающиеся начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где обучающийся услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. *Выпрыгивание вверх с места*, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. *Прыжок в длину с места*, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

7. *Тройной прыжок с места*, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

8. *Подтягивание на перекладине*, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

#### *Специальная физическая подготовка.*

9. *Бег 30 м с ведением мяча* выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногами. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

10. *Бег 5 x 30 м с ведением мяча* выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт - 25 с. В

случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.

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

12. *Удар по мячу на дальность* выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

#### *Техническая подготовка.*

13. *Удары по воротам на точность* выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м. (подростки 10-12 лет - с 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

14. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам* выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2м- ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

15. *Жонглирование мячом* выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

16. *Доставание подвешенного мяча кулаком* вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

17. *Удар по мячу ногой с рук на дальность* выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

18. *Вбрасывание мяча рукой на дальность* выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3м.

**Промежуточная аттестация (экзамен)** - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УСР, старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

- 1) Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;
- 2) Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УСР, старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении спортсменами образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений. В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

## **6. перечень информационного обеспечения**

### **6.1 список литературы**

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. 2006г.
3. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. 2011г.
4. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2007г.
6. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
7. Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. 1999г.
8. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР под общ.ред. С.Н.Андреева, М.С.Полишкиса, Н.М.Люкшинова, В.Н.Шамардина. 1986г.
9. Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващук, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова. 2010г.
10. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР - ДЮСШ под общ.ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.
11. Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ.ред. М.А.Годика, Г.Л.Борознова, Н.В.Котенко, В.Н.Малышева, Н.А.Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А.Шамардина. 2011г.
13. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. 2010г.
- 14 Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
- 16.Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. 1983г.
- 15 Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
- 16 Чирва. Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 89 2015. - 200 с.

### **6.2 Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).