

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»
С.В.Сушков
Приказ № 119-ОД от «29» августа 2019г.

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
Срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы:

директор
Сушков Сергей Викторович
тренер-преподаватель
Ильинков Дмитрий Алексеевич

Рецензенты программы:

Вице-президент БРООФФ
Зюбан Геннадий Глебович
Исполнительный директор БРООФФ
Золотарёв Илья Андреевич

г. Новый Оскол, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.....	13
2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.....	14
2.3 Календарный учебный график.....	15
2.4 Расписание учебных занятий.....	15
3. Методическая часть.....	17
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	17
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	63
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	64
3.4 Методические материалы.....	65
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	71
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	74
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	77
5. Система контроля и зачётные требования.....	85
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	87
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	91
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	91
6 Перечень информационного обеспечения.....	94
Приложение 1.....	95
Приложение 2.....	96

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) по направленности физкультурно-спортивная разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- 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 № 731 от 12.09.13г «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- 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»;
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);
- 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»;
- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 34;
- внутренними нормативными правовыми актами МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» (устав, порядок приема и перевода).

Программа является основным документом при организации и

проведении занятий в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака».

Образовательная 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" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (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 тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной **программе направлена:**

- 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.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

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.

Характеристика вида спорта «футбол»

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности.

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

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно- силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими

игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены дети в возрасте 8-9 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, и выполнившие нормативы общей физической подготовки. 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»).

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	8-9	14	20
	2 год обучения	6	3	9-10	14	20
	3 год обучения	6	3	10-11	12	20
	4 год обучения	8	3-4	11-12	10	18
	5 год обучения	8	3-4	12-13	10	18
	6 год обучения	10	4-5	13-14	8	16

Углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	14-15	8	16
	2 год обучения	12	4-5	15-17	8	16
	3 год обучения*	12	5-6	17-18	6-8	10
	4 год обучения*	14	5-6	17-18	6-8	10

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 учебные недели.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, 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 на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Базовый уровень:

В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта":

- 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.

В предметной области "Общая физическая подготовка":

- 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 общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "Вид спорта":

- 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.

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- 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.

В предметной области "развитие творческого мышления":

- 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.

В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессиональнонеобходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "Спортивное и специальное оборудование":

- 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.

Углубленный уровень:

В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта":

- 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.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- 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.

В предметной области "Основы профессионального самоопределения":

- 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.

В предметной области "Вид спорта":

- 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.

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

- 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.

В предметной области "судейская подготовка":

- 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.

В предметной области "развитие творческого мышления":

- 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.

В предметной области "специальные навыки":

- 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 само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "Спортивное и специальное оборудование":

- 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.

Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относятся кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года).

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							6	6	6	8	8	10
	Общий объем часов	1848	144	188	1648	12	-	252	252	252	336	336	420
1	Обязательные предметные области	1294		188	1106			176	176	176	236	236	294
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	188		188				26	26	26	34	34	42
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	548			548			74	74	74	100	100	126
1.3	<i>Вид спорта</i>	558			558			76	76	76	102	102	126
2	Вариативные предметные области	542			542			74	74	74	98	98	124
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	276			276			38	38	38	50	50	62
2.2	<i>Развитие творческого мышления</i>	90			90			12	12	12	16	16	22
2.3	<i>Специальные навыки</i>	88			88			12	12	12	16	16	20
2.4	<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	88			88			12	12	12	16	16	20
3	Теоретические занятия	188		188				26	26	26	34	34	42
4	Практические занятия	1648			1648			224	224	224	300	300	376
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	1382			1382			188	188	188	252	252	314
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	88			88			12	12	12	16	16	20
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	178			178			24	24	24	32	32	42
5	Самостоятельная работа	144						18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	12					12	-	2	2	2	2	2
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	12						2	2	2	2	2	2

2.2. План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.

	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузок и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	Количество часов в неделю							10	12
	Общий объем часов	924	70	94	824	3	3	420	504
1	Обязательные предметные области	630		94	536			289	341
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	94		94				42	52
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	140			140			64	76
1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	140			140			66	74
1.4	<i>Вид спорта</i>	256			256			117	139
2	Вариативные предметные области	288			288			128	160
2.1	<i>Судейская подготовка</i>	50			50			22	28
2.2	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	92			92			40	52
2.3	<i>Развитие творческого мышления</i>	48			48			22	26
2.4	<i>Специальные навыки</i>	50			50			22	28
2.5	<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	48			48			22	26
3	Теоретические занятия	94		94				42	52
4	Практические занятия	824			824			375	449
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	488			488			221	267
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	100			100			44	56
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	236			236			110	126
5	Самостоятельная работа	70	70					30	40
6	Аттестация	6						3	3
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	3				3		3	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	3					3		3

Самостоятельная работа обучающихся составляет в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (табл. 4).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения: 42 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- летние - по окончанию обучения для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2 января – Новый год;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4 Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий представлено в приложении 1.

Таблица 4

Календарный учебный график

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта													
1.2 Общая физическая подготовка													
1.3 Общая и специальная физическая подготовка													
1.4 Вид спорта													
1.5 Основы профессионального самоопределения													
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры													
2.2 Развитие творческого мышления													
2.3 Специальные навыки													
2.4 Спортивное и специальное оборудование													
2.5 Судейская подготовка													
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (промежуточная, итоговая)													
4. Самостоятельная работа													
5. Каникулы													
Всего:													

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

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

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

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

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам футбола и другим разделам теоретической подготовки. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Базовый уровень сложности.

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. 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 области, 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 гандболом. 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, утвержденных 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.

Углубленный уровень сложности.

У -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Задачи и перспективы дальнейшего развития игры гандбол 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/.

Предметная область «Общая физическая подготовка». Базовый уровень сложности.

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 разновремененно, 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).

Предметная область «Вид спорта».
Базовый и углубленный уровень сложности.

Овладение основами техники и тактики футбола:

Технико-тактическая подготовка базовый уровень 1-3 года обучения

1. Удары по мячу ногой.

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 ногой 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, 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.

Технико-тактическая углубленный уровень 1-2 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, отвлечение 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 числом 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.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка». Углубленный уровень сложности.

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 разновремененно, 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 вися; 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 вися, 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 выбивание 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Предметная область «Основы профессионального самоопределения». Углубленный уровень сложности.

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 потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требованиях, 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 может использовать в своей работе 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 организовывается 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. Осуществляется 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.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 5

Перечень тематических разделов программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		У-1	У-2
1	Разработка конспекта-занятий	X	X
2	Проведение тренировочных занятий	X	X
3	Анализ тренировочного занятия	X	X

3.1.2 Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» Базовый и углубленный уровень.

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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. 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.

Базовый уровень.

Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

1. 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 руководителя «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 выскользывать 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 первое место. 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 руководителя «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, руководитель 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 отмечают учащиеся, 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. Руководитель 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 обманчивыми 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, утрудняющего 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 раздастся 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 метра 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 меньшее 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.

2. Игры для обучения и совершенствования передачи и ловли мяча:

«СВОБОДНОЕ МЕСТО». Играющие образуют круги по 6–8 человек. В руках у одного из учащихся 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 бегают, 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 меньшее 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 гандбольный 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, учащийся 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.

«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 удастся, учащийся 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 гандбольному мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Учащийся, 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 гандбольный 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 гандбольным 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 запятнает мяч на лету, начинает водить тот, кто его бросал или в чьих руках запятнал.

«ЖИВАЯ МИШЕНЬ». Игра ведется по правилам гандбола. На возвышенности (тумба) 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.

3. 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 меньшее 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 учащихся. 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 руководителя занимающиеся начинают ведение мяча с обводкой набивных мячей. Побеждает команда закончившая эстафету первой.

4. Игры для обучения и совершенствования бросков мяча:

ЭСТАФЕТА С БРОСКОМ. Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к воротам в дальнем правом углу площадки. У первых

игроков в руках гандбольный 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 руководителя, 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 гандбольному мячу. Руководитель 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 гандбольного 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. Руководитель называет любой номер: два участника из разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному 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.

«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, руководитель 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. Переступить 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.

Углубленный уровень.

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 гандболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит 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 руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащихся 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 руководитель 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 получать 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 руководитель 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.

«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 руководителя 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, гандболист 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 запяtnал 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 наполовину 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. Гандболисты 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.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу гандбольный мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать 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 – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному гандбольному 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 гандбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с гандбольным мячом в руках вокруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя 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 перекатывают 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. Единборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

«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.

Предметная область «Судейская подготовка»

Углубленный уровень сложности.

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- Обязанности и права участников соревнований.
 - Общие обязанности судей.
 - Подготовка, организация и проведение соревнований.
 - Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в других организациях.
- Выполнение обязанностей судьи.

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Судейская подготовка»

	Судейская практика	У-1	У-2
1	Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня	х	х
2	Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня	х	х
3	Изучение квалификационных требований спортивного судьи по футболу	х	х

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).

В ходе учебной работы учащимся 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" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018) 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.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "футбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 18.07.2018 N 665) (ред. от 29.12.2018), в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по футболу.

Предметная область «Развитие творческого мышления».

Базовый и углубленный уровень.

Для развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе используются:

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.

Учащимся 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 обучающихся 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:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казачьи разбойники».

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 вырываться 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.

Углубленный уровень.

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

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:

- *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.

- *Интеллектуальный поиск.*

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

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



**Предметная область «Специальные навыки».
Базовый и углубленный уровень.**

Таблица 7

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Специальные навыки»
для базового уровня

№	Специальные навыки	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике футбола	x	x	x	x	x	x
2	Развитие специальных физических качеств для игры в футбол	x	x	x	x	x	x
3	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях футболом	x	x	x	x	x	x

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:

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

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

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

- 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 недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- 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 травмируясь. 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:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- 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 под-спрыгивании, перепрыгивании 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. Препградой 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 насклами 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.

Таблица 8

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Специальные навыки»
для углубленного уровня

№	Специальные навыки	У-1	У-2
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике футбола	x	x
2	Развитие специальных физических качеств для игры в футбол	x	x
3	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях футболом	x	x
4	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	x	x

Темы для практического и теоретического изучения:

- Причины спортивного травматизма
 - Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.
 - Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.
 - Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
 - 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 недолеченной травмы.
 - Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
 - Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся.

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 (хлопком по коврику или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на ковер или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться ковра головой (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, особенно это важно при занятиях зимними видами спорта (лыжи, коньки). 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.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».

Базовый и углубленный уровень.

Таблица № 9

Перечень тематических разделов программного материала по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня

№	Спортивное и специальное оборудование	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях футболом	x	x	x	x	x	x

2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях футболом		x	x	x	x	x
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования			x	x	x	x

Таблица № 10

Перечень тематических разделов программного материала по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня

№	Спортивное и специальное оборудование	У-1	У-2
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях футболом	x	x
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях футболом	x	x
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	x	x

Таблица № 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения футболу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	Комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2
10	Манишка футбольная	штук	14

3.2 Рабочие программы по предметным областям

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

-Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

-Предметная область «Общая физическая подготовка»;

-Предметная область «Вид спорта»;

-Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

- Предметная область «Развитие творческого мышления»

- Предметная область «Специальные навыки»

- Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения):

-Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

-Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

-Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;

-Предметная область «Вид спорта»;

-Предметная область «Судейская подготовка»

- Предметная область «Развитие творческого мышления»

- Предметная область «Специальные навыки»

- Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».

- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица № 12).

Таблица № 12

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ 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
1	Обязательные предметные области		
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
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
2.3	Судейская подготовка	-	5-10
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Развитие творческого мышления	5-20	5-20

Таблица № 13

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-3 годы обучения	4-5 годы обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	420	504
Общее количество занятий в год	126	126-168	168-210	168-210	210- 252

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 учащихся;

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.

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.

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 учащиеся 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 гандболистам 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 для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица № 14

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16- 17
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно- силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационн ые 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.

Средства и методы спортивной тренировки.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально- подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

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.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого- педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
- многократность и многоэтапность обследования;

- диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

- использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

- анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

- преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилам приема обучающихся в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

Методы исследования особенностей личности.

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

Характеристики личности: статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

Метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

Метод характерологической беседы – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

Биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при

интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

К занятиям по футболу допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

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

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

- На поле не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

- При случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

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

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

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

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- 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.

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

Требования безопасности перед началом соревнований

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

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

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

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

- 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.

Требования безопасности по окончании соревнований

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.
2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

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

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

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, и на соревнованиях, где используется свободное время - это все есть воспитательная работа.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

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

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются

условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

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

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Также воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью

упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля и дисциплинированность. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

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

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

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества,

требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

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

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

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

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое

влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

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

Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

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

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

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях

должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

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

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное

участие тренеров-преподавателей, обучающихся, администрации спортивной школы в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Реализация данного направления работы осуществляется преимущественно в процессе тренерской и судейской практики учащихся.

Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи - одна из задач детско-юношеской спортивной школы.

Данную подготовку необходимо проводить на углубленном уровне сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по видам спорта. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе базового уровня сложности, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента,

судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Профориентационная работа детско-юношеской спортивной школы также может включать в себя:

- организацию встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта;
- опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта;
- взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта.

5. Система контроля и зачётные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными критериями в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Волейбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития; физических качеств обучающихся;

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке.

Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 15

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Уровень обучения	Для зачисления	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Оценка									
Бег на 30 м									
отлично		6,4	6,3	6,0	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
хорошо		6,5	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
удовлетворительно	6,6	6,6	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3
Бег на 60 м со старта									
отлично		11,5	11,3	10,9	10,0	9,0	8,8	8,4	8,0
хорошо		11,7	11,5	11,2	10,5	9,5	9,1	8,6	8,4
удовлетворительно	11,8	11,8	11,7	11,5	10,8	10,0	9,5	8,9	8,7
Челночный бег 3x10 м									
отлично		9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,5	7,3
хорошо		9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	7,8	7,7
удовлетворительно	9,3	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,0	7,9
Прыжок в длину с места									
отлично		145	155	165	190	195	200	220	230
хорошо		142	150	155	185	190	195	210	220
удовлетворительно	135	140	145	150	180	185	190	200	210
Тройной прыжок									
отлично		368	374	379	635	642	643	660	665
хорошо		365	370	375	630	637	637	650	657
удовлетворительно	360	360	365	371	620	630	635	645	650
Прыжок вверх с места со взмахом руками									
отлично		16	18	20	23	25	27	32	35
хорошо		14	16	18	21	22	25	28	32

удовлетво рительно	12	12	14	16	20	21	22	26	28
Бег 1000 м (без учёта времени)									
Бег 15 м с высокого старта									
отлично					2,6	2,5	2,4	2,2	2,1
хорошо					2,7	2,6	2,5	2,4	2,2
удовлетво рительно					2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
Бег на 15 м с хода									
отлично					2,2	2,1	2,0	1,9	1,7
хорошо					2,3	2,2	2,1	2,0	1,9
удовлетво рительно					2,4	2,3	2,2	2,1	2,0
Бег на 30 м с высокого старта									
отлично					4,7	4,6	4,5	4,2	4,0
хорошо					4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
удовлетво рительно					4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
Прыжок в высоту без взмаха рук									
отлично					15	16	18	20	23
хорошо					13	14	16	18	20
удовлетво рительно					12	13	14	15	16
Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы									
отлично					6,7	7,0	7,5	8,2	8,5
хорошо					6,2	6,5	7,0	7,5	8,0
удовлетво рительно					6,0	6,2	6,5	7,2	7,5
Бег на 30 м с хода									
отлично					4,4	4,2	4,1	3,9	3,7
хорошо					4,5	4,3	4,2	4,1	3,9
удовлетво рительно					4,6	4,5	4,3	4,2	4,1

Нормативы обязательной технической программы

Техническая подготовка					
Уровень обучения	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Оценка					
Бег 30 м с ведением мяча					
отлично	7,0	6,8	6,6	6,3	6,1
хорошо	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
удовлетворительно	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
Удар по мячу на точность с 17 м (правой и левой ногой по 5 ударов)					
отлично	8	8	8	9	10
хорошо	7	7	7	8	8
удовлетворительно	6	6	6	7	7
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам с расстояния 4-2-2-10 м					
отлично	8,9	8,6	8,2	8,0	7,8
хорошо	9,1	8,8	8,5	8,2	8,1
удовлетворительно	9,3	9,0	8,7	8,5	8,4
Жонглирование мячом					
отлично	22	25	28	31	35
хорошо	18	21	23	27	28
удовлетворительно	14	18	20	22	23

Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

Бег 30 м

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 30м

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается

выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Передвижение 1000 м

Передвижение на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру гандбольной площадки или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку».

Прыжки в длину с места

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Бросок н/мяча (1 кг) двумя руками из-за головы

Бросок выполняется двумя руками из-за головы, из положения сидя на полу, в коридоре шириной 3 м. В исходном положении ноги спортсмена должны находиться за линией старта. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Методика выполнения технической программы

Бег 30 м с ведением мяча. Бег выполняется по прямой. Не разрешается отпускать мяч далеко от себя. Задача пробежать 30 м с мячом как можно быстрее не теряя мяч. Оценивается время забега на 30 м от старта до финиша в долях секунд.

Удар по мячу на точность. Выполняется удар в створ в ворот с середины мини- футбольного поля. Задача попасть в створ ворот. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Оценивается кол-во попаданий в створ из 5 ти.

Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. На одной половине поля вдоль лицевой линии поля на расстоянии 1-2 м от этой линии ставятся стойки, на дистанции 2м друг от друга. Задача обучающихся начать движение с мячом к стойкам, обвести стойки змейкой и после прохождения последней стойки выполнить удар по воротам. Оценивается время выполнения упражнения в долях секунд, от начала движения до момента удара по воротам.

Жонглирование мячом. Задача обучающегося, с первой попытки набить максимальное количество раз мяч на ногу, не давая мячу упасть на пол(землю). Допускается помощь головой грудью, бедрами и коленями, но засчитываются только отскоки от стопы ног. Учитывается кол-во отскоков мяча от стоп, от момента первого удара до падения мяча на пол.

5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Примерный перечень тестов по теоретической части программы представлен в приложении 2.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Основные формы аттестации:

- тестирование и (или) вопросы по теоретической подготовке,
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

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;
- гибкости;
- силовые;
- 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.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в соответствии с планом проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по образовательной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска

обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения. Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

6. Перечень информационного обеспечения.

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия;
4. Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
10. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
11. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г. Ишмухаметов. —Пермь: МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит»,2014.-73с.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
5. Российский футбольный союз - ihf.info <https://rfs.ru>

**Расписание учебных занятий
на ____/____ учебный год (первое или второе полугодие)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»

С.В.Сушков
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2019г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник

Примерный перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес
- Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры

3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

- А. 1990 год
- Б. 1994 год
- В. 1998 год
- Г. 2000

Правильный ответ: 1994 год

4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...

- А. В зависимости от решения МОК
- Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм
- В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
- Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ: Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?

- А. Куликовская битва
- Б. Февральская демократическая революция
- В. Вторая мировая война
- Г. Перестройка в СССР

Правильный ответ: Вторая мировая война

6. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...

- А. Борьба
- Б. Бег

В. Метание

Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...

А. Страйкер

Б. Легионер

В. Буер

Г. Трейсер

Правильный ответ: Легионер

8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

9. В пляжном волейболе партия продолжается до ...

А. 12 очков

Б. 15 очков

В. 21 очка

Г. 25 очков

Правильный ответ: до 21 очка

10. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

А. Спирометр

Б. Амперметр

В. Акваметр

Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

11. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют ...

А. Кифоз

Б. Сколиоз

В. Остеопороз

Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

12. Что такое здоровый стиль жизни?

А. Способ жизнедеятельности личности

Б. Повседневная деятельность личности в обществе В. То же, что и здоровый образ жизни

Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни
Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

13. Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

14. Что относится к основным физическим качествам?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

15. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

16. Сколько мышц в теле человека?

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640

Правильный ответ: 640

17. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?

- А. Швеция
- Б. Италия
- В. США
- Г. Австралия

Правильный ответ: США

18. Что понимается под быстротой человека?

- А. Быстро передвигаться по времени
- Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
- В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров
Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

19. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила
В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила.

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

20. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую

готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

21. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

А. Это сила

Б. Это гибкость

В. Это быстрота

Г. Это выносливость

Правильный ответ: быстрота.

22. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

А. Их называют позитивным

Б. Их называют сензитивным

В. Их называют негативным

Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

23. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

А. Дистанция, стадион

Б. Марафон, стадион

В. Стадий, стадион

Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

24. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

А. Гимнастика

Б. Спортивные игры

В. Лыжная подготовка

Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

25. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:

А. Опорная нога не была оторвана от пола

Б. Опорная нога была оторвана от пола

В. Поворот был на двух ногах одновременно

Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

Правильный ответ: Опорная нога не была оторвана от пола.

26. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

- А. Бадминтон
- Б. Теннис
- В. Волейбол
- Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

27. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

- А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается
- Б. Это положение тела во время плавания
- В. Это положение тела во время сидения за партой
- Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

28. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

- А. Сесть на стул
- Б. Лечь на полу на живот
- В. Лечь на полу на бок
- Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

29. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

- А. Традициям
- Б. Законам
- В. Правилам
- Г. Хартии

Правильный ответ: Хартии

30. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?

- А. Россия
- Б. США
- В. Финляндия
- Г. Канада

Правильный ответ: Канада

31. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?

А. Швейцария Б. Австрия

В. Норвегия

Г. Финляндия

Правильный ответ: Швейцария

32. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?

А. Двоеборье

Б. Масс-старт

В. Спринт

Г. Эстафета

Правильный ответ: Двоеборье

33. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?

А. Любое

Б. Лыжами

В. Палками

Г. Точное

Правильный ответ: Лыжами

34. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.

А. Фигурное катание

Б. Спортивная ходьба

В. Синхронное плавание

Г. Эстафета 4x100

Правильный ответ: синхронное плавание

35. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

А. Сеть на ворота

Б. Форму ворот

В. Цвет ворот

Г. Расстояние между воротами

Правильный ответ: сеть на ворота

36. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

А. Деметриус Викелас

Б. Пьер де Кубертен

В. Людвиг Гуттман

Г. Джим Торп

Правильный ответ: Людвиг Гуттман

37. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

А. Антагонисты Б. Синергисты В. Пронаторы Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

38. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

А. Выносливость Б. быстрота В. ловкость Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

39. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

А. выносливость

Б. скоростно-силовые В. скоростные

Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

40. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

А. малая

Б. средняя

В. большая

Г. Максимальная

Правильный ответ: большая

41. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

А. ОФП (общая физическая подготовка)

Б. СФП (специальная физическая подготовка)

В. прыжковая

Г. подвижные игры

Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)

42. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

- А. разминка
 - Б. Бег по повороту
 - В. Метание мяча
 - Г. Прыжки
- Правильный ответ: разминка

43. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?

- А. флорбол
- Б. поло
- В. гольф
- Г. бенди

Правильный ответ: флорбол

44. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

- А. гольф
- Б. поло
- В. крикет
- Г. водное поло

Правильный ответ: водное поло

45. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?

- А. Теннис
- Б. пляжный футбол
- В. баскетбол
- Г. бадминтон

Правильный ответ: бадминтон

46. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

- А. Аргентина
- Б. Германия
- В. Франция
- Г. СССР

Правильный ответ: СССР

47. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?

- А. гандбол
- Б. футбол
- В. регби
- Г. хоккей

Правильный ответ: футбол

48. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?

- А. Футбол
- Б. Волейбол
- В. Хоккей
- Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

49. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

- А. Утренняя гимнастика
- Б. Бег
- В. Самостоятельные занятия
- Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

50. Какая страна считается родиной футбола?

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

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

- А. 2018г.
- Б. 2010 г.
- В. 2002 г.

52. Чемпионат мира по футболу проводится:

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

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

- А. 1941г.
- Б. 1930г.
- В. 1925 г.

54. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б. 11 ч.
- В. 5 ч.

55. Сколько длится тайм в футболе ?

- А. 30 мин.

Б. 20 мин.

В. 45 мин.

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

А. 1914 г.

Б. 1898 г.

В. 1908 г.

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

А. 11 м.

Б. 10 м.

В. 15 м.

58. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?

1) НБА

2) АИБА

3) ФИЛА

4) ФИФА

59. Укажите длину футбольного поля.

1) 100 - 110 м

2) 96 - 98,8 м

3) 112,8 м

4) 89,98 - 96,28 м

60. Укажите длину футбольных ворот.

1) 5 м

2) 6,27 м

3) 7,32 м

4) 8,56 м

61. Когда был проведен первый чемпионат мира?

1) 1904г.

2) 1912г.

3) 1930г.

4) 1942г.

62. Что означает в футболе выражение “девятка”?

1) девятый номер игрока.

2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.

3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды

4) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

63. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?

1) штрафной удар

2) свободный удар

3) удаление игрока с поля

4) дополнительный гол команде соперников

64. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?

1) 280-290 г

- 2) 396-453 г
- 3) 480-580 г
- 4) 800-920 г

65. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока, выполняющего штрафной удар?

- 1) 6 метров
- 2) 7 метров
- 3) 8 метров
- 4) 9 метров

66. Когда назначается угловой удар?

- 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
- 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
- 3) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

67. Сколько времени длится футбольный матч?

- 1) 2 тайма по 30 мин.
- 2) 2 тайма по 20 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) 2 тайма по 45 мин.

68. Укажите ширину футбольного поля:

- 1) 69 - 75 м
- 2) 48 - 52 м
- 3) 67,78 - 70,9 м
- 4) 36,89 м

69. Укажите высоту футбольных ворот

- 1) 189 см
- 2) 224 см
- 3) 244 см
- 4) 256 см

70. Что означает слово “аут”?

- 1) ведение мяча ногой
- 2) удар головой
- 3) выход мяча за пределы поля
- 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

71. Что означает выражение “вне игры”?

- 1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
- 2) мяч после удара игрока пересек линию ворот
- 3) два игрока одновременно ударили по мячу
- 4) удар по мячу после свистка арбитра

72. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?

- 1) 68 - 71 см
- 2) 75 - 85 см
- 3) 80,2 - 82,8 см
- 4) 85,6 - 88,3 см

73. Можно ли вратарю играть руками?

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

74. Когда назначается свободный удар?

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

75. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

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