

Муниципальное учреждение дополнительного образования Улётовская детско-юношеская
спортивная школа МР «Улётовский район», Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол № 03
От «06 » апреля 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МУ ДО Улётовская ДЮСШ
№ 42-1 од от «06» апреля 2020 г.

А.А.Замальдинов
А.А.Замальдинов



ФУТБОЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
Нормативный срок освоения: 3 года

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Стромилова Т.В.
Тренер-преподаватель по футболу
Капустин А.С.

2020 год
с.Улёты

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Цель программы:.....	4
Задачи:.....	4
II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1.Спортивно-оздоровительный этап (СО.....	5
2.2.Режим учебно-тренировочной работы.....	5
2.3.Основными формами учебно-тренировочной работы являются:.....	6
2.4.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	6
2.5.Формы подведения итогов:.....	6
III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
3.1. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах).....	7
3.2.Содержание программы.....	7
3.3.Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.....	7
Раздел IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	8
Раздел V.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	9
Раздел VI. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	11
Раздел VII. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	12
Раздел VIII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	12
7.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.....	12
7.2. Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.....	14
Раздел IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	15
9.1.В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.....	15
9.2.Основное содержание работы.....	15
Раздел X. Психологическая подготовка.....	15
10.1.Развитие внимания.....	15
10.2.Развитие тактического мышления.....	15
10.3.Развитие способности управлять эмоциями.....	16
10.4.Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит.....	16
Раздел XI. Судейская практика.....	16
Раздел XII. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	16
Раздел XIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
Раздел XIV. ЛИТЕРАТУРА.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол— командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7.

Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны. Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Мини-футбол - это разновидность футбола. Но, не смотря на достаточно тесное родство, различия между двумя играми существуют. В мини-футболе: площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче.

Каждая команда состоит из 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры — два периода по 20 минут. Форма игрока, как и в футболе: футболка (обязательно на футболке должен присутствовать номер; футболисты одной команды должны иметь разные номера), трусы, гетры, щитки и обувь. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного материала. Играть без обуви запрещено. Одежда вратаря должна обязательно отличаться по цвету от одежды игроков обеих команд и судей.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Футбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Футбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в

физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками.

Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия футболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.
- Набор на обучение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься футболом;
- Программа рассчитана для подготовки обучающихся до перевода на обучение по предпрофессиональной программе;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.
- Возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.
- Программа рассчитана **на 36 учебные недели**.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в футбол.

Задачи:

обучающие:

- освоить технику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по футболу.

воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся воспитанников;

II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2.1. Спортивно-оздоровительный этап (СО).

Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. В СО могут зачисляться все желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, а уже после выполнения контрольных нормативов могут быть переведены на этап начальной спортивной подготовки.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Содержание работы с юными футболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами:

- спецификой игры в футбол,
- модельными требованиями квалифицированных футболистов,
- возрастными особенностями и возможностями футболистов 8-18 лет.

В соответствии с основной направленностью этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей;
- выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

2.2. Режим учебно-тренировочной работы.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Этапы	Год	Минимальны	Минималь-	Максималь-	Требования по
-------	-----	------------	-----------	------------	---------------

подготовки	обучения	й возраст для зачисления	ное число учащихся в группе	ное кол-во учебных часов в неделю	физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	8-18	15-20	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Количество занятий в неделю: Весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа. Программа рассчитана на **216 учебных часа в год.**

2.3. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- просмотр видеозаписей;
- основы судейской практики;
- участие в соревнованиях.

2.4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- состояние и развитие футбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию футбола.

Должны уметь:

- выполнять передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы, передача мяча подошвой, удары по воротам различной частью стопы
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;

2.5. Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

<i>Виды подготовки</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>
Теоретическая	17	14	11
Общая физическая	88	72	63
Специальная физическая	35	44	44
Техническая	45	48	52
Тактическая	16	21	24
Контрольные и календарные игры	11	13	18
Контрольные испытания	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

3.2. Содержание программы

Спортивно- оздоровительная группа (СОГ)

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

3.3. Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.

№ раз-ла	Тема занятий	Кол-во часов	Кол-во Часов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	17	14	11
	Техника безопасности на занятиях футболом	2	1	1
	Физическая культура и спорт в России	2	2	1
	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2
	Терминология, техника и тактика игры	2	1	2
	Оборудование и контроль	2	2	1
	Организация спортивных соревнований	2	2	0
	Изучение правил соревнований	3	2	2
2	Общая физическая подготовка:	88	72	63

	Гимнастические упражнения	15	14	12
	Сила	15	14	13
	Быстрота	22	20	18
	Гибкость	16	10	10
	Ловкость	20	14	10
3	Специальная физическая подготовка	35	44	44
	Прыгучесть	6	8	10
	Упражнения для: - для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности	15	18	17
	- для развития специальной выносливости.	14	18	17
			7	7
4	Техническая подготовка	45	48	52
	Техника нападения	26	25	26
	Техника защиты.	19	23	26
5	Тактическая подготовка	16	21	24
	Индивидуальные действия с мячом.	6	7	8
	Индивидуальные действия без мяча.	5	7	8
	Групповые взаимодействия.	5	7	8
7	Контрольные игры	11	13	18
	Игры по правилам футбола.	11	13	18
8	Контрольные испытания	2	2	2
	Нормативы			
9	Медицинское обслуживание	2	2	2
ИТОГО часов в год		216	216	216

Раздел IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.

Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования.

Организация и проведение. Роль соревнований, в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема занятий 1.8. Изучение правил соревнований.

Правила судейства соревнований по футболу.

Раздел V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связанное с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные 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 по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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 разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища.

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

Упражнения для развития физических качеств.

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

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. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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 на 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 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол. Важным критерием для развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

Силовые и скоростно-силовые;

Скоростные;

Координационные;

Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности. Бег с преодолением препятствий. Бег с резиновым поясным эспандером. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

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).

Раздел VI. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

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

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

Бросок мяча одной или 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(по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность

Раздел VII. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2,3х3,4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном.

Раздел VIII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

7.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения	Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м. со старта (сек.)	1	7.0	6,9	6,7	6.6	6.4
		2	6,9	6,7	6.6	6.4	6.1
		3	6,9	6,7	6.6	6.4	6.1
2.	Челночный бег 3х10 м.	1	9.7	9,5	9,4	9.3	9.2
		2	9,4	9.3	9.2	9.1	8.9
		3	9,4	9.3	9.2	9.1	8.9
3.	Прыжок в длину с/м (см)	1	125	130	135	140	145

		2	130	135	140	145	150
		3	130	135	140	145	150
техническая программа							
4	Жонглирование мячом	1	2	3	4	5	6
		2	3	4	5	6	7
	(количество раз)	3	3	4	5	6	7
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	1	9.0	8,5	8.0	7.5	7.3
		2	8,5	8.0	7.5	7.3	6.9
		3	8,5	8.0	7.5	7.3	6.9

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.**

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения, совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Все упражнения делятся.

- на общеразвивающие,

- подготовительные,

-подводящие,

-основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма.

Подводящие и основные направлены на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

7.2. Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, измерение АД, ЭКГ, функции внешнего дыхания.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, кислородный долг.

Заключение: о возможности занятий футболом по состоянию здоровья; о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, pH-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценки методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения. Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Заключение; при наличии патологии прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационных мероприятия. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

Раздел IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

9.1.В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения

- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

9.2.Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- организационно-педагогическая работа
- выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда, контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию, планирование субботников, докладов и бесед о труде;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- физическое воспитание: планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- работа с родителями и связь с общественностью: подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

Раздел X. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

10.1.Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

10.2.Развитие тактического мышления памяти, представления и воображения.

У футболистов необходимо развивать:

- наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

10.3.Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность футболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

10.4.Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Раздел XI. Судейская практика.

Работа по освоению начальных судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

- Освоение терминологии, принятой в футболе.
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола.

Раздел XII. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутришкольного и районного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Раздел XIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал
- Спортивная площадка на стадионе

- Футбольные ворота
- Мячи футбольные
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.

Раздел XIV. ЛИТЕРАТУРА

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « *Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста*» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « *Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
3. Н.В. Зимкин « *Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
4. В.Ю. Верхошанский « *Основы специальной соловой подготовки в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
5. А.О.Романов « Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
6. М.Г. Каменцер « *Спортикола в школе*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
7. С.Н. Андреев « *Играй в мини- футбол*» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
8. К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « *Техническая и тактическая подготовка футболистов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
9. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « *Юный футболист*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
10. А. Исаев, Ю. Лукашин. « *Футбол*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
11. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР « *Футбол*» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
12. Г.С. Зонин « *Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки*» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
13. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва « *Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези « *Обучение системе игры 4-3-3*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
16. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва « *Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
17. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер « *Футбол. Тактика защиты и нападения*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
18. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
19. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
18. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 19.