

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская
детско-юношеская
спортивная
школа»
С.Г.Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Базового уровня

по командному игровому виду спорта

«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 6 лет

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна-
заместитель директора по спортивной
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»

*Кучков Сергей Николаевич-*тренер-
преподаватель

Климентьев Артем Сергеевич- тренер-
преподаватель

с.Туринская Слобода, 2019г.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская ДЮСШ»
_____ С.Г.Захарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Базового уровня

по командному игровому виду спорта

«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 6 лет

Программу составили:

Крутикова Светлана Витальевна-
заместитель директора по спортивной
работе МАУ ДО «Слободо-Туринская
детско-юношеская спортивная школа»

*Кучков Сергей Николаевич-*тренер-
преподаватель

Климентьев Артем Сергеевич- тренер-
преподаватель

с.Туринская Слобода, 2019г.

Содержание

I	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи образовательной программы	3
1.2	Характеристика вида спорта	4
1.3	Особенности формирования групп	6
1.4	Продолжительность обучения, объем нагрузки.	7
1.5	Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
II	Учебный план	14
2.1.	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям.	15
2.2	Календарный учебный график	17
2.3.	Учебный план	18
III	Методическая часть	19
3.1	Методика реализации программы	19
3.2	Содержание программного материала по предметным областям	31
3.3	Методы выявления и отбора одаренных детей	59
3.4	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	59
IV	Воспитательная и профориентационная работа	63
V	Система контроля и зачетные требования	64
5.1.	Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся	64
5.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся	65
5.3.	Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».	66
5.4.	Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»	67
VI	Учебно-методическое обеспечение	68
6.1.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала	68
6.2.	Перечень информационного обеспечения, интернет -ресурсов.	68
	Приложение 1.	70
	Приложение 2.	71
	Приложение 3.	72
	Приложение 4.	74

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Футбол» составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует требованиям приказа №939 от 15 ноября 2018 года «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» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы – базовый.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Актуальность программы заключается в том, что игровые виды спорта и, в частности, футбол достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Направлена не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, но и на обеспечение занятости детей и подростков, приобщение к активным занятиям спортом, а самое главное - на получение максимально полного социально-педагогического и культурного эффекта от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

1.1. Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития футбола в мире, в России, в регионе

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области ФК и С;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (футболом) в свободное время;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в футбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами футбола;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта футбол

Футбол – командно-игровой вид спорта, который является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых,

выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно он оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Футбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Футбол -самая популярная командная игра в нашей стране.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт, беседа по теоретической подготовке,
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП
- участие в соревнованиях различного уровня.

Продолжительность обучения на базовом этапе рассчитана на 6 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 9 полных лет.

1.3. Особенности формирования групп

год обучения	минимальный возраст зачисления	Количественный состав группы		
		Минимальный	Оптимальный	Максимальный
1	9	12	14-16	25
2	10	12	12-14	20
3	11	12	12-14	20
4	12	12	12-14	15
5	13	12	12-14	15
6	14	12	12-14	15

На обучение по программе базового уровня принимаются мальчики и юноши не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке, набрав минимальное количество баллов. Минимальное количество баллов рассчитывается по формуле: $Min = \text{количество тестовых упражнений} * 1 \text{ бал}$.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему не может быть меньше семи.

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группу 1 года обучения, базового уровня по виду спорта «Футбол»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	
Выносливость	Бег на 1000 м, без учета времени	

система оценки показателей:

0 баллов	невыполнение;
1 балл	выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень подготовки 1, 2 года обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу.

1.4. Продолжительность обучения, объем нагрузки обучающихся

год обучения	количество занятий в неделю	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	всего часов в год
1	3-4	6	42	252
2	3-4	6	42	252
3	3-4	8	42	336
4	3-4	8	42	336
5	4-5	10	42	420
6	4-5	10	42	420

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закалывающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными футболистами;
- основы здорового питания;
- историю развития футбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, разметку, оборудование и инвентарь для игры в футбол;
- основные термины игры;
- правила безопасности во время занятий футболом, профилактику травматизма.

будут уметь выполнять по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- продемонстрировать упражнения на сопротивление с партнёром;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;

будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами футбола;
- умение передвигаться с мячом;
- базовые элементы техники передачи мяча;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- игру в футбол по упрощенным правилам;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **второго года** обучения будут знать *по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру российских соревнований по футболу: чемпионат и кубок России;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
- тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;
- основы и средства общей и специальной физической подготовки;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;
- понятие о тактике игры;
- значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру;
- как провести разбор правил игры; права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности;
- обязанности судей и способы судейства.

будут уметь выполнять *по предметной области «Общая физическая подготовка»*:

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;

- упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость;
- задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метания мяча;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- простейшие передвижения в атаке: забегания, смещения;
- передачи мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении;
- играть 4×4, 5х5;
- играть в подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- передачу мяча «короткий пас», «средний пас», прием передачи мяча;
- выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении;

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после третьего года обучения будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- российские и международные юношеские соревнования;
- всероссийская федерации футбола, лучшие российские команды, тренеры, игроки;
- меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы футболистов профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- основные методы развития волевых качеств;

будут уметь выполнять по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- умения передвигаться с мячом и взаимодействовать с партнерами;
- различные передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- удары по воротам на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- тактические задания в парах и малыми группами в атаке;
- тактические задания в парах и малыми группами в защите;
- играть в футбол, участвовать в соревнованиях;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после четвертого года обучения будут знать по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования по футболу;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки;
- современный футбол и пути его дальнейшего развития;

будут уметь выполнять по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения;
- комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- составлять индивидуальные планы тренировки;
- подвижные игры с элементами футбола, спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции футболистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки футболиста;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;

будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- умения передвигаться с мячом и взаимодействовать с партнерами;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- удары по воротам на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством передачи (паса);
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в атаке;
- индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в защите;
- играть в футбол, участвовать в судействе учебных игр;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после пятого года обучения будут знать по предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.
- требования к организации и проведению соревнований;
- особенности организации и проведения соревнований по футболу;

будут уметь выполнять по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;
- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности перемещений с мячом и без мяча;
- подвижные игры с элементами футбола;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции футболистов;

- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:
- умения передвигаться с мячом и взаимодействовать с партнерами;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- удары ногой по мячу с рук на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против соперника;
- реализовывать численное преимущество посредством передачи;
- индивидуальные задания в парах и тактические задания для четверок в атаке;
- тактические задания в парах, тройках, четверках для организации защиты;
- участвовать в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать по предметной области Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- тактику отдельных линий и игроков команды;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – футболистов;
- действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра».

будут уметь выполнять по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- разбор проведенной игры;
- анализ игры всей команды, игроков;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- тактический план игры;
- упражнения и комбинации в атаке;
- упражнения и комбинации в защите;
- отбор мяча;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- подвижные игры с элементами футбола;
- судейство учебных игр по правилам;

- контрольно-тестовые упражнения;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции футболистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:
- умения передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча на месте и в движении;
- удары по воротам на точность;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- задания в парах и малыми группами в атаке;
- задания в парах и малыми группами в защите;
- играть в футбол;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- участвовать в соревновательной деятельности.

Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач в таблицах представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

В каникулярное время обучающиеся МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» продолжают учебно-тренировочные занятия согласно расписанию.

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

Тренировочные занятия проводятся с 12.30 ч до 20.00 ч, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

Суббота, воскресенье, кроме основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Академический час учебно-тренировочного занятия – 40 мин.

Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка в неделю составляет:

Базовый уровень сложности:

- 1-2 год обучения – 6 академических часов;
- 3-4 год обучения – 8 академических часов;
- 5-6 год обучения – 10 академических часов.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

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; спортивное и специальное оборудование; специальные навыки.

2.1. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы ФКиС	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%	5%	5%	5%	5%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.3.	Специальные навыки	10%	10%	13%	13%	13%	13%
2.4.	Развитие творческого мышления	5%	5%	7%	7%	7%	7%

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. (, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий).

Задачи самостоятельной работы:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей (решение поставленных задач, выполнение индивидуального задания);

2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации (работа с литературой, протоколами, положениями соревнований, посещение спортивных мероприятий, соревнований разного уровня);

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Данная работа контролируется тренером-преподавателем по

средствам наблюдения, бесед и другими способами.

Формы аттестации

	Предметные области	Форма аттестации
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	Тест
1.2.	Общая физическая подготовка	КПН
1.3.	Вид спорта – футбол	КПН, соревнования
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	
2.3.	Специальные навыки	
2.4.	Развитие творческого мышления	

2.3. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол»

Предметные области/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения						
			теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	
Общий объем часов	2016	193	354,5	1448,5	16	4	252	252	336	336	420	420	420
1. Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	202	19	179,5	-	3	0,5	25	25	34	34	42	42	42
1.2. Общая физическая подготовка	604	58	-	538,5	6	1,5	76	76	100	100	126	126	126
1.3. Вид спорта – футбол	604	58	103	434	7	2	76	76	100	100	126	126	126
2. Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	126	12	12	102	-	-	25	25	17	17	21	21	21
2.2. Спортивное и специальное оборудование	100	10	25	65	-	-	12	12	17	17	21	21	21
2.3. Специальные навыки	254	24	15	215	-	-	26	26	45	45	56	56	56
2.4. Развитие творческого мышления	126	12	20	94	-	-	12	12	23	23	28	28	28
3	Теоретические занятия						45	45	57	60	73	74,5	74,5
4	Практические занятия						182	182	244	240	301	299,5	299,5
4.1.	Тренировочные мероприятия	В соответствии с расписанием											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	По календарному плану											
5.	Самостоятельная работа	193					22	22	32	33	42	42	42
6.	Аттестация	20					3	3	3	3	4	4	4

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика реализации программы

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с посто-

янной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных

представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Основные периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных футболистов

Для игры в футбол рекомендуется воспитание скорости бега, координации движений, общей выносливости. Значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности на раннем этапе обучения (9-12 лет) невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, лыжная подготовка, кросс по пересеченной местности.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, элементы баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе 1-2 года обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, гандбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-13 лет 1-2 кг, для юношей 14 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения юных футболистов технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу

по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных футболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для годовой деятельности. К ним относятся умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов футбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка, в программе она не выделена в самостоятельный раздел, нашла отражение в технико-тактической подготовке «вид спорта». Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в

сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и конкретную к соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе образовательной деятельности не только готовят высококвалифицированного футболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности футболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия

Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у футболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Игра в футбол требует от каждого обучающегося максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У футболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство поля», «чувство времени».

Развитие внимания

Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивность, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных футболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность футболистов как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в футбол, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Обучающийся, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством *воспитания инициативности* являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-

преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни футболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни футболисты в период образовательной деятельности демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом

эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных пред игровыми состояниями.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера-преподавателя: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер-преподаватель использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены по различным причинам для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер-преподаватель должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа в т.д.

Во всех случаях разговор тренера-преподавателя обучающимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях
1-й вид комплексного занятия решающий задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия решающий задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия решающий задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического

взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям.

3.2.1. Обязательная предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость футбола, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 6. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 7. Охрана труда и техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий по футболу. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

3.2.2. Обязательная предметная область

«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности,

является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных футболистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер-преподаватель использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Базовые координационные упражнения

1. ***Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе.*** Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина

прямая, амплитуда движения максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

2. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

3. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

4. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад.

То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

5. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх.** Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.

Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

6. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

7. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

8. **И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам.** На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений.

Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок; ноги скрестно.

10. **И.п. – основная стойка, руки на пояс.** На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение.

То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять другую сторону.

11. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. **И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс.** На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п.; 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. **И.п. – основная стойка.** На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. **И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс.** На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону).

То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди.
2. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди.
3. **И.п. – основная стойка, руки на поясе.** На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.
4. Бег с изменением направления движения по числу свистков. Один свисток – поворот направо, два свистка – поворот налево. Свисток четкий.
5. **И.п. – полуприсед.** На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
6. **И.п. – основная стойка.** На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок на левую ногу; 4 – прыжок на две ноги.
7. **И.п. – стоя левым боком.** На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360°. (Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360°).
8. **И.п. – полуприсед, руки сзади.** Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.
9. **И.п. – полуприсед.** На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12–16 – прыжки в приседе назад.
10. Прыжки на одной или двух ногах.

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);

- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 4 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, прыжок на 360°, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвигание вперед в таком положении 5 м. Обратно – прыжками на одной ноге.

Гимнастические упражнения

Упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

Упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат. Стойка на лопатках, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Прыжки со скакалкой, с подтягиванием колен к груди.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.
2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
3. Ходьба спиной вперед, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.
4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад.

Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180° , ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

Строевые упражнения

Прежде всего юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание,

приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3.2.3. Обязательная предметная область «Вид спорта»

Задачами работы по предметной области «Вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой футбола;
- овладение обучающимися основами техники и тактики футбола;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в футболе;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по футболу.

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами); – двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; – обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча; – после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Для 1-3 года обучения

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

Прыжки: 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 ногой. 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. Удары внешней 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, полетящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной 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 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 на встречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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 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.

Для групп 4-го и 5-го годов обучения

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и 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 и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и 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, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, 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 (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Для групп 6-го года обучения

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена -это искусство ведения соревнования с противником.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Методика тактической подготовки футболиста

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства футболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности футболистов характеризуется:

– развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

– постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);

- хорошей ориентировкой на поле и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки футболистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики футбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций футболистов.

5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

6. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

7. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

8. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по футболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики футбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты игрового поля, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование футболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;

- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период начального обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

IV этап. Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в футбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

ТАКТИКА ИГРЫ

Для групп 1-го – 3-го года обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном 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.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Для групп 4-го и 5-го годов обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником

стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия 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 флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Для групп 6-го годов обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место(в штрафной площади)при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

Соревновательная деятельность.

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские встречи с командами территории Восточного округа, районные, школьные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований	Год обучения			
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год
Контрольные	1	1	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов обучения.

Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта футбол представлен в приложении №1

3.2.4. Вариативная предметная область

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту. Тройной прыжок с места.

Подвижные игры:

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.).

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях

Игры:

1. Теннис с футбольным мячом

Количество игроков: 2 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении. При игре 1х1 игровая площадка не должна превышать 10х5 метров. При игре 4х4 – 20х10 метров.

Реквизит: мяч, волейбольная сетка или скамейка.

Подготовка: разделить на 2 команды. Разделить игровую площадку на две части: натянуть сетку на высоте примерно 1–1,5 метра или поставить скамейку.

Правила игры: Каждая команда стремится перевести мяч на сторону соперника так, чтобы противник не смог его отбить. Ошибкой считается, если мяч пролетит под сеткой/скамейкой или коснется его во время подачи; если мяч коснется земли за пределами площадки. Каждая ошибка засчитывается как проигранное очко. Подача осуществляется подъемом ноги с задней линии. Игра продолжается до 20 очков. Если у одной команды 20 проигранных очков, а у другой – 19, то игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет преимущества в 2 очка.

Варианты: можно играть любой частью тела и совершать не более трех касаний мяча, посылая третьим ударом мяч через сетку. Разрешено одно (два, три) касания мяча о землю в зависимости от уровня подготовленности играющих.

2. Лучший бомбардир

Количество игроков: 2 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Реквизит: ворота, мяч.

Подготовка: определить очередность: кто-то стоит в воротах, кто-то бьет.

Правила игры: первый игрок производит серию из пяти ударов. Задача вратаря – не пропустить гол. Ведется подсчет забитых и пропущенных мячей. Например, 1 забил, тебе «+1» очко, вратарю, соответственно, «-1». Следующий игрок проводит свою серию ударов. Игра идет до тех пор, пока каждый не побудет в роли вратаря и игрока. Очки суммируются. Выигрывает тот, у кого по окончании игры будет большее количество баллов. При равенстве очков производят дополнительные удары.

3. «Бразилия»

Количество игроков: 4-8.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Инвентарь: ворота, мяч.

Подготовка: определить кто первый встает в ворота, количество допустимых передачи до какого счета идет игра.

Правила игры: Вратарь вводит мяч в игру и считает вслух количество передач. Остальные игроки выполняют передачи друг другу, но могут сделать не более одного касания за раз, и количество передач на всех не должно превышать заранее оговоренное число. Последняя передача всегда обязательно завершается ударом. Например: игроки договорились делать не более 7 передач, значит допускается 6 передач, а седьмое касание должно завершиться ударом по воротам. Но можно ударить и первым же

касанием, или вторым, третьим и т.д. Если вратарь не считает вслух передачи, количество передач становится неограниченным. Вратарю разрешается выбегать из ворот, чтобы постараться перехватить передачу. Игрок чей удар не завершился взятием ворот, становится в ворота. Так же игрок, которые не нанес удар последним касанием так же становится в ворота.

4. Тысяча

Количество игроков: 4 и более.

Место проведения: на воздухе или в просторном помещении.

Реквизит: ворота, мяч.

Подготовка: разделить на 2 команды.

Правила игры: игроки одной команды все встают в ворота. Соперники по очереди бьют по воротам. Задача вратарей – зафиксировать мяч в руках.

После удара, если мяч не был зафиксирован и не было гола, начинается «футбол». За пределами штрафной площади запрещено играть руками.

Команда за каждый гол набирает очки. За гол с касанием вратаря – 50 баллов; за чистый гол – 100 баллов; за гол от штанги – 150 баллов; за гол от перекладины – 200 баллов; от крестовины – 250 баллов. Перекладины, штанги и крестовины можно суммировать. Главная цель – заработать в сумме 1000 баллов. Та команда, которая сделает это первой, побеждает.

5. Подвижная игра «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом).

Количество играющих: 8—16 чел.

Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место в колонне, получает 2 очка, второй - 1 очко. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

6. Подвижная игра «Кто быстрее?»

Количество играющих: 12-14 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов.

Педагогическое назначение. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал

7. Подвижная игра «Нападающие тройки»

Количество играющих: 11-14чел.

Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть

широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение. Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

8. Подвижная игра «Быстрее к флажку»

Количество играющих: 12—16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

9. Подвижная игра «Охотники за мячами»

Количество играющих: 12 — 16 чел.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25x25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» надевает манишку.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают манишку и

также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

3.2.5. Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления»:

Игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи; выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, волейбольный, баскетбольный, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой.

Индивидуальные, парные и мало групповые упражнения связанные с тактикой игры с мячами разных по весу, объему (надувной шарик, поролоновый мяч, мед.бол 1 кг, баскетбольный, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

3.2.6. Вариативная предметная область «Специальные навыки»:

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с

мяча. Подвижные игры типа « Салки по кругу », « Бегуны », « Сумей догнать » и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. « Челночный бег », но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с « тенью » (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки(на5-15м)из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу

(носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа « Живая цель », « Салки мячом », « Ловля парами » и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3.2.7. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»:

Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях футболом.

Умение использовать спортивное и специальное оборудования при занятиях футболом.

Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Футбол является одним из самых распространенных и популярных командных видов спорта, в котором имеется огромная конкуренция. В связи с этим помимо стандартных принадлежностей необходимых для обеспечения игры также используется дополнительный футбольный инвентарь, позволяющий повысить эффективность тренировки и лучше подготовить спортсменов к состязаниям.

Для игр в первую очередь необходимы:

- Мяч.
- Ворота с сеткой.
- Свисток арбитра.
- Карточки.
- Секундомер.
- Угловые флажки.
- Перекидное табло со счетом.

Характеристика инвентаря в приложении 6.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта футбол, согласно правилу приема обучающихся в МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, отслеживают динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов.

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Посредством наблюдения тренер-преподаватель оценивает особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Оценка проявления таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

3.4. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, неровность футбольных полей, Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха;

дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

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

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

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

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

1.6. Тренер-преподаватель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель занятий обязан немедленно сообщить руководству школы, ответственному по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

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

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используется учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастнополовых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти

качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными футболистами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований разных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

План воспитательной работы в приложении №2.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии футболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Различают следующие виды контроля:

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Промежуточная аттестация – проводится в конце каждого учебного полугодия (декабрь, май), каждого года обучения.

5.1. Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

№п /п	Контрольные нормативы	Год обучения базового уровня					
		1	2	3	4	5	6
2.	ОФП:Бег 30 м, с	6,3	6,1	5,9	5,3	4,9	4.7
3.	Челночный бег 3х10	9,0	8,6		-	-	-
4.	Бег на 60 м (сек)	11,6	11,2		-	-	-
5.	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	-	-	2,9	2,8	2,74	2,68
6.	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	-	-	2,7	2,44	2,34	2.28
9.	6-минутный бег	-	-	-	1350	-	-
10.	12-минутный бег	-	-	-	-	2500	2800
11.	Бег на 1000м	Без учета времени			-	-	-
12.	Прыжок в длину с места, см	145	170	185	195	215	225
13.	Тройной прыжок в длину с места (см)	390	480	520	630	650	670
14.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	12	15	19	22	24	25
15.	Прыжок в высоту без замаха рук	-	-	-	14	15	16
16.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	-	-	-	7	8	9
17.	СФП: Бег 30 м с ведением мяча (сек)	9,3	8,9	8,0	7,0	6,4	6,2
18.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	8	9	10	11	13	14
19.	Бег 5х30 с ведением мяча	-	-	-	-	40,0	35,0
20.	Удары по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	-	34	45	50
21.	Удар по мячу на точн.(число показаний из 10 ударов)	2	3	4	5	5	6
22.	Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.(сек.)	-	-	-	-	14	12
23.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	2	4	6	7	12	20

5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также

процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Промежуточная аттестация в конце учебного года принимаются тренером-преподавателем. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы.

На последующие года обучения переводятся обучающиеся при условии, освоения Программы в необходимой степени:

- у обучающегося по результатам контрольно-переводных испытаний в обязательных предметных областях «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта» уровень подготовленности средний либо высокий (средний бал не меньше 1.7);
- получен зачет по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- принял участие в необходимом количестве игр в избранном виде спорта.

Обучающиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность (не удовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин), переводятся на следующий год обучения условно.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые руководством ДЮСШ.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность по усмотрению их родителей (законных представителей) и решению тренерского совета оставляются на повторное обучение.

5.3. Критерии оценки промежуточной аттестации по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

Обучающемуся, необходимо набрать в среднем минимум 1,7 балла по контрольно-переводным нормативам, которые определены для каждого года обучения.

Шкала для оценки контрольно-переводных нормативов по предметным областям: «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

1 баллом оценивается упражнение, если обучающийся показал результат ниже установленного норматива;

2балла –результат соответствует установленному нормативу,

3 балла – результат выше установленного норматива.

5.4. Критерии оценки уровня знаний по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Дляопределение уровня знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» используем тесты с выбором одного или нескольких вариантов ответа, а также задания открытого типа и задания на определения последовательности.

Год обучения	Всего вопросов	количество правильных ответов	Оценка
1-3	20	≤10	Незачет
		≥11	Зачет
4-6	20	≤12	Незачет
		≥13	Зачет

Образец теста приведен в приложении №5

6. УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

- Спортивный зал 25x14м;
 - Типовое футбольное поле с естественным покрытием
- Арки для обработки точности передач

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	2
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1,5и3 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	16
6	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Скакалки	штук	20
10	Гимнастические маты	штук	5
11	Манишка футбольная	штук	14

Перечень информационного обеспечения

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.

3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Губа В. Методология подготовки юных футболистов/ Губа В, Стула А.-М: Спорт, 2015.-184с.
7. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала)/ Губа В.-М: Спорт, 2016.-161с.
8. Губа В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов/ Губа В, Стула А, Скрипко А.-М: Спорт, 2016.-131с.
9. Джонатан Уилсон. Революция на газоне. Книга о футбольных тактиках/ Джонатан Уилсон.-М: Эксмо, 2018.-445с.
10. Ден Бланк. IQв футболе. Как играют умные футболисты/ Ден Бланк.-М: Эксмо, 2016.-187с.
11. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов/ Лапшин О.-М: Спорт, 2014.-99с.
12. Мелентьев В. Футбольные финты, уловки, трюки/ Мелентьев В.-М: Спорт, 2016.-43с.
13. Патрик фон Лиувен. Философия футбола/ Патрик фон Лиувен.-М: AccentGraphicsCommunications, 2013.-72с
14. Рыбаков Д. Современные футбольные технологии/ Рыбаков Д.-М: ЛитРес: Самиздат, 2018.-197с.
15. Сборник. Футбол. Программа для футбольных академий, ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва/ Сборник.-М: Спорт, 2015.-121с

Перечень интернет-ресурсов

1. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
2. <http://www.dfl.org.ru/> детская футбольная лига
3. <http://ffso.nagradion.ru/> Федерация футбола Свердловской области
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://www.xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

Приложение 1.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта футбол.

Мероприятия ДЮСШ, муниципальные.	Дата проведения
Товарищеские встречи. Мини-футбол 04-05 г.р.; 06-07 г.р	Ноябрь-декабрь
Новогодний турнир по мини-футболу	Декабрь
Товарищеские встречи. Мини-футбол 04-05г.р.; 06-07 г.р.; 08-09 г.р.	Январь-февраль
Первенство сельского поселения по мини-футболу	Февраль
Первенство района по мини-футболу. 02-03 г.р.; 04-05 г.р.	Март
Товарищеские встречи. Мини-футбол 05-06 г.р.; 07-08 г.р.	Апрель
Турнир по мини-футболу «Кожаный мяч»	Май

В учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские встречи с командами территории Восточного округа, районные, школьные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований	Год обучения			
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год
Контрольные	1	1	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2019-2020 УЧ.ГОД

Отделение: футбол

Группа: БУ-1, БУ-2, БУ-3, БУ-6

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	НАИМЕНОВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ										
	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ/АВГУСТ
Нравственно-правовое воспитание		Единый день профилактики. (профилактика безнадзорности и правонарушений)	Единый урок по безопасности в сети интернет (День борьбы против курения (21 ноября))	Единый урок по правам человека.	Беседа «Анти буллинг»	Беседа: «Допинг? Последствия!»		Акция «Спорт против наркотиков»			
Трудовое воспитание	Установление расписания дежурств по уборке мест занятий после тренировки Ремонт спортивного инвентаря										
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж «Безопасность на дороге»		Инструктаж «Осторожно, тонкий лед!»					Инструктаж «Осторожно, лаводок!»			
Профориентация			Встреча с бывшими выпускниками. Кучков Павел. Беседа о Вузе и о вступительных испытаниях		Информация о ССУЗах, ВУЗах спортивной направленности			Встреча с бывшими выпускниками. Школа олимпийского резерва.			
Общественно-патриотическое	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи на соревнованиях по избранному виду спорта и другим видам спорта.										
Работа с родителями	Помощь в проведении дня «Посвящение в спортсмены»	Соревнования по мини-футболу ко Дню народного единства	Новогодний турнир по мини-футболу	Участие в мероприятиях к Дню Защитника Отечества	Участие в мероприятиях посвященных Дню Победы. 9 мая»	Настольный теннис памяти И.В. Ефремова	Участие в турнир по мини-футболу памяти Ивана Першина				
<i>Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости); привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях; приглашение на открытые занятия.</i>											

Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Педагогический работник
1 год обучения (базовый уровень)	Понедельник 2 часа	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	14.30-15.50	Кабинет №16 Спортзал №1	Кучков Сергей Николаевич
	Среда 2 часа	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	14.30-15.50	Спортзал №1 Стадион	
	Пятница 2 часа	Общая физическая подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;	14.30-15.50	Спортзал №1 Стадион	
2 год обучения (базовый уровень)	Понедельник 2 часа	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	17.30-18.50	Кабинет №16 Спортзал №1	Климентьев Артем Сергеевич
	Среда 2 часа	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	16.00-17.20	Спортзал №1 Стадион	
	Суббота 2 часа	Общая физическая подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;	15.40-17.00	Спортзал №1 Стадион	
3 год обучения (базовый уровень)	Вторник 2 часа	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	15.00-16.20	Кабинет №16 Спортзал №1	Кучков Сергей Николаевич
	Среда 2 часа	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	17.30-18.50	Спортзал №1 Стадион	
	Четверг 2 часа	Общая физическая подготовка; вид спорта; специальные навыки	16.30-17.50	Спортзал №1 Стадион	
	Пятница	Общая физическая	16.00-17.20	Спортзал №1	

6 год обучения (базовый уровень)	2 часа	подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;		Стадион	Кучков Сергей Николаевич
	Вторник 3 часа	Теоретические основы Физической культуры и Спорта; Общая физическая подготовка; Вид спорта	16.30-18.30	Кабинет №16 Спортзал №1	
	Четверг 1.5 часа	Вид спорта; Специальные навыки; Развитие творческого мышления	18.00-19.00	Спортзал №1 Стадион	
	Пятница 3 часа	Общая физическая подготовка; вид спорта; специальные навыки	17.30-19.30	Спортзал №1 Стадион	
	Суббота 2.5 часа	Общая физическая подготовка; Различные виды спорта и подвижные игры; Спортивное и специальное оборудование;	11.30-13.10	Спортзал №1 Стадион	

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения материала подготовки

Отделение: Футбол группа: БУ-1

Тренер-преподаватель: Кучков Сергей Николаевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировок															
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
Обязательные предметные области																	
1. Теория физической культуры и спорта																	
2. Общая физическая подготовка, час:																	
3. Вид спорта:																	
Вариативные предметные области																	
4. Различные виды спорта и подвижные игры																	
5. Развитие творческого мышления																	
6. Специальные навыки																	
7. Спортивное и специальное оборудование																	
Количество часов в неделю																	
Всего часов на месяц																	

Отделение: Футбол группа: БУ-2

Тренер-преподаватель: Климентьев Артем Сергеевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировок															
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
Обязательные предметные области	177																
1. Теория физической культуры и спорта	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Общая физическая подготовка, час:	76	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
3. Вид спорта:	76	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Вариативные предметные области	75																
4. Различные виды спорта и подвижные игры	25	3	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	1	3		
5. Развитие творческого мышления	12	2	2	1	2		2	1	2	1	1	1	1	2			
6. Специальные навыки	26	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3		
7. Спортивное и специальное оборудование	12	1	2	1	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2			
Количество часов в неделю	6																
Всего часов на месяц	252	26	26	24	26	18	24	24	24	18	26	24	26	18	26	14	

Отделение: Футбол группа: БУ-3

Тренер-преподаватель: Кучков Сергей Николаевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировок															
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
Обязательные предметные области																	
1. Теория физической культуры и спорта																	
2. Общая физическая подготовка, час:																	
3. Вид спорта:																	
Вариативные предметные области																	
4. Различные виды спорта и подвижные игры																	
5. Развитие творческого мышления																	
6. Специальные навыки																	
7. Спортивное и специальное оборудование																	
Количество часов в неделю																	
Всего часов на месяц																	

Отделение: Футбол группа: БУ-6

Тренер-преподаватель: Кучков Сергей Николаевич

Содержание занятий	Общее кол-во часов	Периоды тренировок															
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
Обязательные предметные области																	
1. Теория физической культуры и спорта																	
2. Общая физическая подготовка, час:																	
3. Вид спорта:																	
Вариативные предметные области																	
4. Различные виды спорта и подвижные игры																	
5. Развитие творческого мышления																	
6. Специальные навыки																	
7. Спортивное и специальное оборудование																	
Количество часов в неделю																	
Всего часов на месяц																	

ТЕСТ на тему «Футбол»
для групп 1-3 года обучения.

Фамилия, имя _____

Группа _____

Дата: _____

1. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
а) улучшению спортивного результата; б) травмам.
в) экономии сил

2. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?

а) Замена игрока. б) Предупреждение. в) Перерыв.

3. Сколько в матче таймов?

а). 4 б). 2 в). 3

4. Что означает в футболе выражение «девятка»

а) девятый номер игрока
б) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков
в) счет в игре 9:0 не в нашу пользу
г) обозначение верхнего угла футбольных ворот

5. Сколько длится футбольный тайм?

а) 30 минут б) 150 минут в) 90 минут г) 45 минут

6. Кто из наших футбольных врагтарей является самым выдающимся и широко известен не только в нашей стране, но и за рубежом?

ОТВЕТ _____

7. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?

а) Да. б) Нет

8. Входит ли футбол в программу Олимпийских игр?

а) Да. б) Нет.

9. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?

А) На половине поля соперника. Б) На обеих половинах поля.

10. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?

- А) Центровой, крайний защитник, крайний нападающий.
- Б) Игроки первой линии, игроки второй линии.
- В) Вратарь, защитники, полузащитники, нападающие.

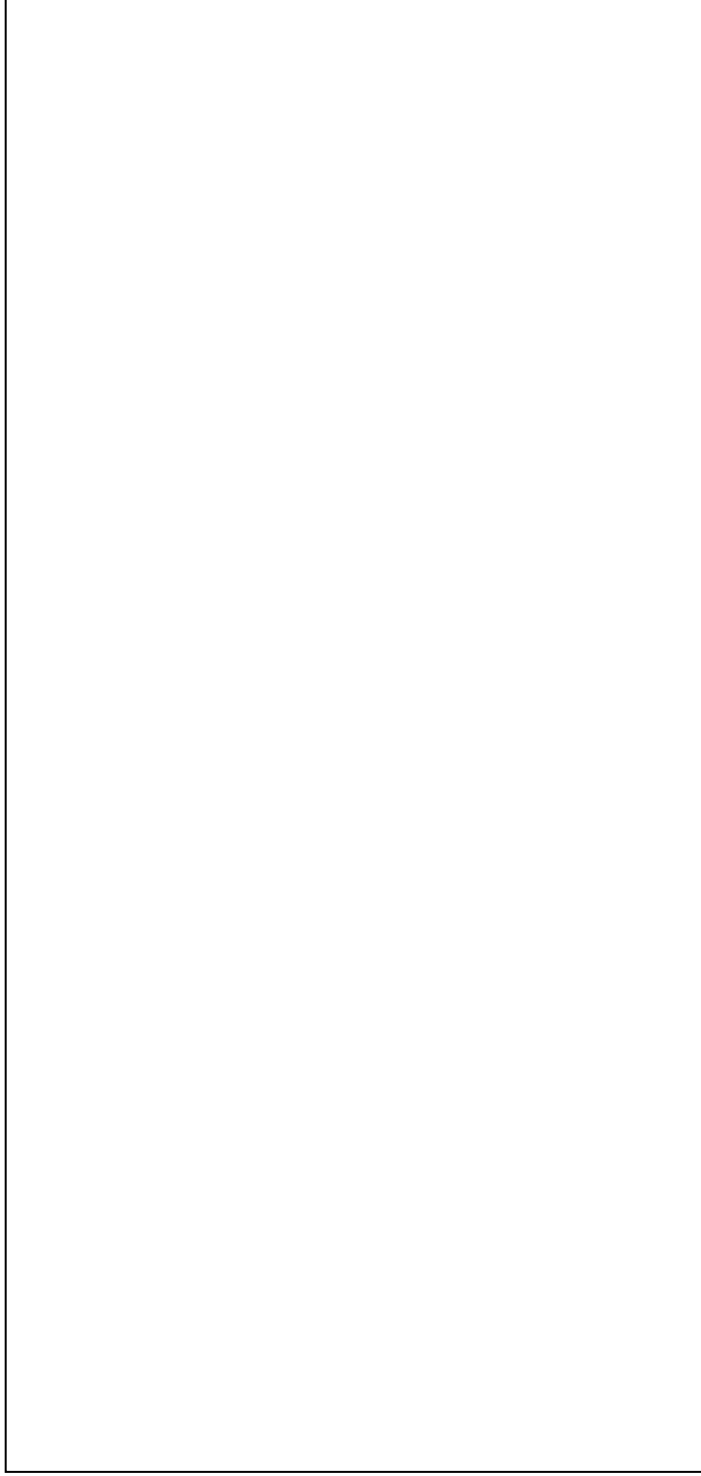


Рис. к вопросу №14

ТЕСТ на тему «Футбол»
для групп 4-6 года обучения.

Фамилия, имя _____
Группа _____
Дата: _____

1. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...

а) улучшению спортивного

б) травмам.

результата;

2. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?

а) Замена игрока.

б) Предупреждение.

в) Перерыв.

3. Сколько в матче таймов?

а). 4

б). 2

в). 3

4. Что означает в футболе выражение «девятка»

а) девятый номер игрока

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

в) счет в игре 9:0 не в нашу пользу

г) обозначение верхнего угла футбольных ворот

5. Сколько длится футбольный тайм?

а) 30 минут

б) 150 минут

в) 90 минут

г) 45 минут

6. Когда назначают угловой удар?

а) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды

б) когда мяч вышел за пределы поля от защитника

в) когда мяч вышел за лицевую линию от защитника вратаря

7. Вратарь подбрасывает мяч, чтобы ударить его ногой. В этот момент соперник выбивает мяч, прежде чем он коснется земли. Это разрешено?

Ответ _____

8. Входит ли футбол в программу Олимпийских игр?

а) Да.

б) Нет.

9. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

- а) во Франции б) в Греции в) в Англии

10. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?

- а) вратарь б) арбитр в) нападающий г) тренер

11. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение?

- а) Финт. б) Подкат. в) Офсайд.

12. Какое решение принимает судья, если игрок неправильно введёт мяч из-за боковой линии?

- А) Назначается спорный мяч.
Б) Ввод повторяется с того же места игроком этой же команды.
В) Ввод повторяется с того же места игроком противоположной команды.

13. В скольких метрах от мяча во время штрафного удара в футболе должна находиться стенка?

- а) 11м б) 10м в) 9м г) 8м

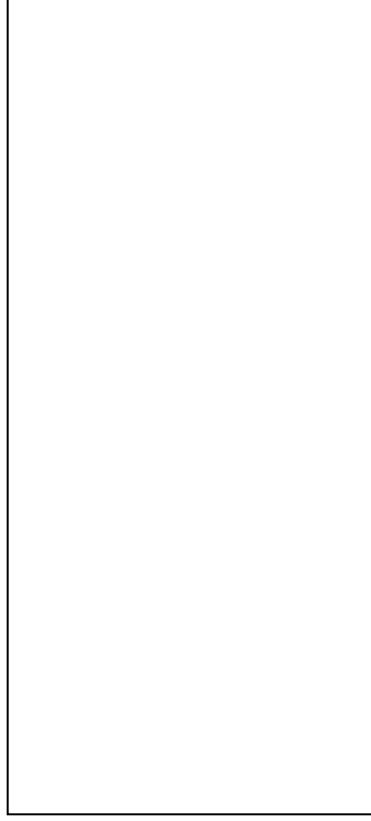
14. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

15. Что такое допинг контроль?

- А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

16. На рис. нанести разметку футбольного поля: лицевую линию, центральную линию, боковые линии, штрафная площадь, угловые, точку пенальти.....



Спортивный инвентарь и специальное оборудование

Для игр в первую очередь необходимы:

- Мяч.
- Ворота с сеткой.
- Свисток арбитра.
- Карточки.
- Секундомер.
- Угловые флажки.
- Перекидное табло со счетом.

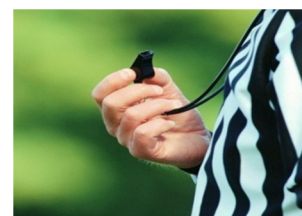
Мяч это самый важный футбольный инвентарь. Он имеет сферическую форму с длиной окружности 68-70 см. Вес мяча 410-450г, что зависит от применяемого материала.



Ворота с сеткой также обязательные атрибуты игры. Их параметры в различных разновидностях футбола отличаются. В большом футболе расстояние между стойками составляет 7,2 м. Высота от перекладины до поверхности земли 2,44 м. Ширина стоек 12 см



Свисток арбитра это аксессуар используемый судьей для подачи сигнала о начале и завершении матча. Им привлекается внимание игроков в случае нарушений, назначения углового и штрафного удара.



Также обязательным инвентарем являются **красные и желтые карточки**, которыми пользуется арбитр для дисквалификации игроков и назначения штрафных ударов.



Секундомер используется для точного измерения времени продолжительности матча. Им пользуется арбитр, замеряя время тайма и перерывов. Также с помощью секундомера измеряется сколько времени было потеряно когда осуществлялась остановка матча, чтобы обеспечить правильное назначение дополнительного времени.



В игре применяются **4 угловых флажка**, которые устанавливаются по углам поля, обозначая его очертания. Они имеют гибкую стойку, благодаря чему в случае столкновения со спортсменом не наносят травмы.



Для ведения учета игры применяется **перекидное табло**, на котором отображается число забитых голов. Вместо него может использоваться электронный экран. Также в футболе используется табло замены игрока, на котором отображается номер футболиста, приглашаемого на поле.



Тренировочный инвентарь

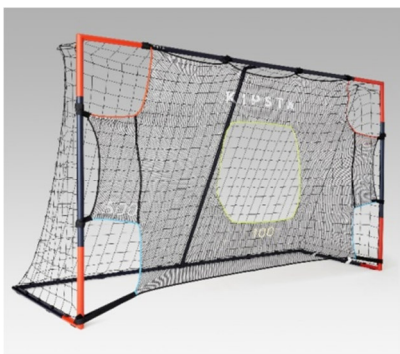
Если для обеспечения игрового процесса требуется совсем немного инвентаря, то для тренировок может применяться довольно много аксессуаров. Их задача заключается в создании для футболистов сложных ситуаций, позволяющих повысить эффективность тренировки тела, разработки скорости реакции, повышения выносливости и других игровых характеристик.

- Фишки и конусы
- Сетка с мишенями
- Мини-ворота
- Координационная лесенка
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Тактическая доска

Фишки и конусы применяются для тренировки дриблинга, обозначения игровых зон или зону выполнения какого-либо упражнения. Так же конусы применяются в качестве барьеров.



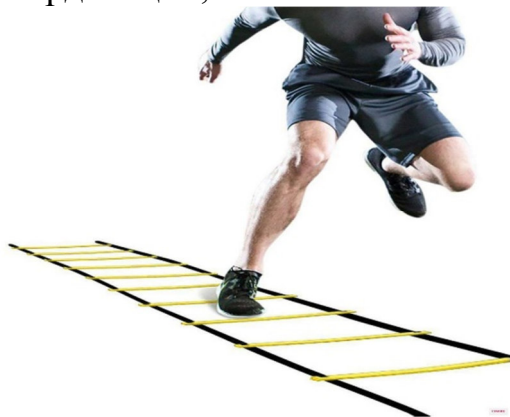
Сетка с мишенями необходима для тренировки точности ударов. Крепится непосредственно к футбольным воротам.



Мини-ворота используются для отработки точности передач, а так же для игр в малых составах. Их размер 90х60х40.



Координационная лесенка - с помощью этого тренажера можно выполнить ряд упражнений, направленных на развитие, в первую очередь, скорости, координации, ловкости.



Скакалка хорошо влияет на ряд факторов. Улучшает координацию движений, повышает выносливость, и, конечно же, замечательно воздействует на сердце и дыхательную систему.



Гимнастическая скамейка - этот спортивный снаряд используется для выполнения общеразвивающих упражнений. Состоит из двух досок, верхней и нижней, которые соединены между собой опорами. Гимнастическую скамью применяют для занятий, направленных на поддержание осанки и улучшения координации. Упражнения на ней направлены на укрепление мышц - ног, рук, пресса, спины.



Тактическая доска – это незаменимый атрибут в командных видах спорта. С ее помощью тренер составляет стратегию игры, объясняет игрокам об их размещении и взаимодействии друг с другом на игровом поле.

