

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
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
базового уровня**

по командному игровому виду спорта

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 5,5-10 лет

Срок реализации программы: 4 года

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
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
базового уровня**

по командному игровому виду спорта

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 5,5-10 лет

Срок реализации программы: 4 года
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.

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня по командному игровому виду спорта «Футбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	6
1.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	6
1.2.	Примерный учебный план тренировочных занятий	7
1.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	7
2.	Методическая часть	8
2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	8
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8
2.3.	Избранный вид спорта	12
2.3.1.	Техническая подготовка	12
2.3.2.	Тактическая подготовка	15
2.3.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	16
2.3.4.	Соревновательная практика	18
2.4.	Требования техники безопасности	19
3.	Система контроля и зачетные требования	21
3.1.	Требования к результатам освоения Программы по предметным областям	22
3.2.	Контрольно-переводные нормативы	22
3.3.	Методические указания по организации промежуточной аттестации	23
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	24
4.1.	Учебно-методическое обеспечение программы	24
4.2.	Материально-технические условия реализации программы	26
4.3.	Учебно-информационное обеспечение программы	26
	Перечень информационного обеспечения	26
	Перечень интернет-ресурсов	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения.

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! Футбол – это игра со своими законами и правилами.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» рассчитана на обучающихся младшего школьного и среднего школьного возраста.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям футболом, подготовку к участию в соревнованиях по футболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность программы

Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в футбол.

Данная программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий по футболу младшего школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по видам спорта «Футбол».

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

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 5,5 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Период	Возраст	Наполняемость	Объем тренировочной нагрузки в неделю
СОГ-1	5,5-7 лет	16-20	2
СОГ-2	7-8 лет		
СОГ-3	8-9 лет	16-20	4
СОГ-4	9-10 лет		

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- зачёт по теоретической подготовке;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; *воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня*, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития футбола в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по футболу;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий футболом;
- правила соревнований по футболу;
- развитие и современное состояние футбола в мире и у нас в стране.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- участвовать в соревновательной деятельности по футболу.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель.

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация).

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

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: на спортивно-оздоровительном этапе (первый год) – 2 академических часа, (второй, третий и четвертый год) – 4 академических часа (допускается снижение максимального объема тренировочной нагрузки, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема).

1.2. Примерный учебный план тренировочных занятий на 36 учебных недель

Предметные области	СОГ 1	СОГ 2-4	Форма промежуточной и итоговой аттестации
Теория и методика физической культуры и спорта	2	4	Тест, беседа
Физическая подготовка, час:	62	96	Контрольные нормативы
<i>Общая физическая подготовка, час</i>	<i>54</i>	<i>72</i>	
<i>Специальная физическая подготовка, час</i>	<i>8</i>	<i>24</i>	
Избранный вид спорта:	8	44	Соревнования
<i>-техническая подготовка</i>	<i>3</i>	<i>19</i>	
<i>-тактическая подготовка</i>	<i>0,5</i>	<i>5</i>	
<i>-воспитательная работа и психологическая подготовка</i>	<i>0,5</i>	<i>6</i>	
<i>-соревновательная практика</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	
<i>-восстановительные мероприятия и врачебный контроль</i>	<i>вне сетки</i>	<i>вне сетки</i>	
<i>-итоговая и промежуточная аттестация</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	
Количество часов в неделю	2	4	
Всего часов на 36 недель	72	144	

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана в %

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

1. теоретическая подготовка в объеме от 2,5% от общего объема учебного плана;
2. общая и специальная физическая подготовка в объеме от 67-97 % от общего объема учебного плана;
3. избранный вид спорта в объеме не менее 20 % от общего объема учебного плана;

Предметные области	СОГ-1	СОГ 2-4
Теория и методика физической культуры и спорта	2,5%	3%
Общая физическая подготовка	75%	50%
Специальная физическая подготовка	11,5%	17%
Избранный вид спорта	11%	29%

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА 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.

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. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы: Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из главнейших частей в учебном процессе подготовки футболистов является физическая подготовка, направленная на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка футболистов подразделяется на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных футболистов. Это процесс развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, но влияющих под воздействием мышечной деятельности на состояние органов и систем организма.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП футболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

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

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по

наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега, кроссы, туристические походы. Спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП- это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Подвижные и спортивные игры.

1. Упражнения для развития быстроты:

Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 - 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном

темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180 градусов и удар в цель и т.д.).

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам.

Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30 – 40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности.

Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. Приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с

минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

4. Упражнения для развития игровой ловкости.

Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лета в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и 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. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой.

Учебный материал

Приемы игры	Этапы подготовки		
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3,4
1. Техника полевых игроков			
Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+
Бег с изменением направления	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+
Бег с приставными шагами – вправо, влево	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+
Бег зигзагом – с выпадом в стороны		+	+

Бег с подскоками		+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+
Бег с захлестыванием		+	+
Бег челночный	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам		+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам		+	+
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам			+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+
Удар пяткой			+
Удар – откидка мяча подошвой			+
Резаный удар внутренней частью подъема			+
Резаный удар внешней частью подъема			+
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении		+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей бедром			+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+

Ведение мяча серединой подъема	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+
Отбор мяча выбиванием		+	+
Отбор мяча перехватом		+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	+	+	+
2. Техника вратаря			
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы		+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке			+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов			+

Вбрасывание мяча сбоку с места	+	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу	+	+	+
Выбивание мяча с рук		+	+

2.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика спортсмена -это искусство ведения соревнования с противником.

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

Учебный материал

Тактические действия	Этапы подготовки		
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3,4

1. Тактика игры в атаке

Индивидуальные действия

«Открывание»	+	+	+
Отвлечение соперников			+
Передачи	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами	+	+	+
Комбинация «Стенка»			+

КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Опека соперника без мяча	+	+	+
Зонная оборона	+	+	+
Комбинированная оборона			+

Тактика игры вратаря

Выбор места в воротах	+	+	+
Игра на выходах		+	+
Введение мяча в игру	+	+	+
Подстраховка партнеров по обороне			+

2.3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;

- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;

- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;

- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);

- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;

- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);

- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);

- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающего и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия юный спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к

тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества футболиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы футболисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять футболистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение футболистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым футболистом игровой дисциплины.

2.3.4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Соревнования - неотъемлемая часть всесторонней подготовки футболистов, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса.

Основные цели и задачи соревнований:

- популяризация футбола;
- вовлечение детей в регулярные занятия футболом;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования. Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при

этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Спортивно-оздоровительный	
	СОГ-1,2 года обучения	СОГ-3,4 года обучения
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Игры	13	20

Участие в соревнованиях разного уровня в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта: в образовательной организации, районе, области.

2.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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;

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных полей, , неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. 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: высокие 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.

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.

Требования техники безопасности 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.

3.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.

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

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 – подведение итогов за год:

- беседа, тест по теории и методике физической культуры и спорта;
- нормативы по ОФП;
- нормативы по СФП;
- соревнования по избранному виду спорта.

Участие детей в соревнованиях и проведение контрольных испытаний, говорит об итогах проделанной работы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

3.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

№	Предметная область	Спортсмен должен знать/уметь
1	Теория и методика физической культуры и спорта	техника безопасности на занятиях; значение режима дня для спортсменов; влияние закаливания на организм человека; понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «правильное питание»; влияние вредных привычек на организм человека; основные понятия о технике; тактике; инвентарь, оборудование, необходимые для проведения тренировочных занятий и соревнований. Терминологию футбола
2	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача нормативов и выполнение требований для каждого года обучения.
3	Избранный вид спорта	Участие в соревнованиях, овладение основами техники и тактики.

3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ОФП И СФП ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Вид испытаний	уровень	СОГ (6-7 лет)	СОГ (8 лет)	СОГ (9 лет)	СОГ (10 лет)	СОГ (11 лет)
Бег 30 м.,с	Низкий	7,9	7,2	6,9	6,5	6,3
	Средний	7,7	6,9	6,4	6,2	5,7
	Высокий	7,0	6,7	6,2	6,0	5,5
Челночный бег 3x10	Низкий	10,9	10,3	9,7	9,6	9,3
	Средний	10,6	10,0	9,5	9,3	9,0
	Высокий	10,3	9,2	9,0	8,5	8,5

Прыжок в длину с места, см	Низкий	110	110	120	130	135
	Средний	115	120	130	140	150
	Высокий	125	140	145	150	160
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		Повышение результата к концу учебного года				
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		Повышение результата к концу учебного года				
Удар по мячу на точн.(число показ.из 5 уд)		Повышение результата к концу учебного года				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Повышение результата к концу учебного года				

Основные критерии для СОГ – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

3.3.Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов.

По итогам контрольно-переводных нормативов 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 выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся ДЮСШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальное количество правильных ответов	Оценка
2-4 года обучения	15	≥7	Зачет

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа,	Методы:	Оборудование:	Обсуждение,

		практическое, контрольное занятие, диагностика	Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ворота, мячи, стойки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, рулетка. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы, необходимым условием ставит наличие:

- Спортивный зал 25x14м;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты.

4.3. Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14)

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. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.

11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Перечень интернет-ресурсов

1. ГАОУ СО "Дворец молодежи" <http://new.dm-centre.ru>
2. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru>
3. Информационный портал "Дополнительное образование" <http://dopedu.ru>
4. <http://www.healdisease.ru> Медицина и спорт;
5. <http://www.dfl.org.ru/> детская футбольная лига
6. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз
7. <http://ffso.nagradion.ru/> Федерация футбола Свердловской области
8. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»