

Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 30 » августа 2023
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУДО «ЦСиЭВД»
М.А. Бутыхин



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности.
«Футбол»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 3 года.

Автор разработчик:
тренер – преподаватель
Сергеев Е.П.

**Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «_____» _____ 20____
протокол № _____

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»
_____ М.А. Лутохин

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности.
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации: 3 года.

Автор разработчик:
тренер – преподаватель
Сергеев Е.П.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Нормативная часть..... | 8 |
| 2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы..... | 9 |
| 2.2. Организация и планирование УТП..... | 13 |
| 2.3. Учебный план..... | 15 |
| 3. Учебный материал..... | 16 |
| 3.1. Теоретическая подготовка..... | 16 |
| 3.2. Практическая подготовка..... | 25 |
| 3.3. Техника и тактика..... | 30 |
| 4. Оценочный материал, организация процесса аттестации..... | 38 |
| 5. Условия реализации программы. Материально –технические условия..... | 41 |
| 6. Медицинский контроль | 42 |
| 7. Литература..... | 43 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ «КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК»..... | 46 |

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки в группах отделения футбол МБУ ДО «ЦСиЭВД». Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (деле по тексту - программа) разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
6. Устав МБУДО «Центр спортивного и эстетического воспитания»
7. Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим образовательным программам.
8. Положение о наполняемости групп и режиме занятий, обучающихся МБУДО «Центр спортивного и эстетического воспитания»

При составлении программы использовались основные положения программы дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций на основе футбола, Годик М.А.

Направленность образовательной программы «Футбол»- физкультурно-спортивная. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие.

Новизна программы: программа реализуется в сетевой форме. При реализации программы используются ресурсы учреждений, расположенных в непосредственной близости к месту проживания ребенка. Это создает условия доступности получения образования ребенком. Одной из педагогических идей при реализации программы является приучение детей к занятию физической культурой, которая может стать увлекательным хобби на всю жизнь. Педагог обязан показать возможности занятия футболом во взрослой жизни, пути организации и самоорганизации спортивных сообществ на примере общественных спортивных объединений в Сеченовском округе. Программа помогает удовлетворить потребность в самореализации занимающихся на футбольном поле. Возможность реализации приобретаемых навыков в различных видах спорта: координация, выносливость, физическая и тактическая подготовка, умение критически мыслить и принимать правильные решения за минимальный промежуток времени. Программа предусматривает такие аспекты как: становление и развитие занимающегося, как личности, так и спортсмена, создание условий для обучения и усовершенствования спортивных навыков.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия футболом с детьми младшего школьного возраста.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта футбол.

Футбол — больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это

говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с малолетнего возраста и можно играть до зрелого возраста.

Педагогическая целесообразность – самое главное в этом определении создать гармоничное развитие растущего организма, т. е. весь тренировочный процесс педагогически и психологически должен выстраиваться правильно; преемственность, доступность, отсутствие форсирования, переход от простого к сложному для любого возраста.

Цель программы:

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по футболу для каждой учебной группы.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основам техники игры в футбол;

- Воспитательные:

-воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко **дисциплинир**ных молодых спортсменов;

Развивающие:

-содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

В группах начальной подготовки 1,2,3 годов обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

2. Привитие устойчивого интереса занятиям футболом;

3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол;

4. Освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола»,

5. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилам игры в футбол.

В учебно-тренировочных группах 1-го года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Подготовка и выполнение переводных норм в учебно-тренировочную группу 2 года обучения;
5. Выполнение требований для получения II юношеского разряда по футболу;
6. Развитие инструкторских и судейских навыков;
7. Овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
8. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
9. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол

В учебно-тренировочных группах 2-го года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Подготовка и выполнение переводных норм в учебно-тренировочную группу 3 года обучения;
5. Владение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий звеньях и линиях команды; определение игровых склонностей юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
6. Участие в соревнованиях по футболу;
7. Выполнение требований для получения I юношеского разряда по футболу;
8. Развитие инструкторских и судейских навыков;
9. Воспитание элементарных навыков судейства;

10. Изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

Отличительные особенности программы:

- данная программа подходит для любого возраста, объём и нагрузку определяет сам педагог в зависимости от возраста обучающихся путём увеличения количества упражнений и их интенсивности выполнения, при этом, не забывая про интервалы отдыха;

- изменения в количестве часов, и тематическом планировании.

Адресат программы. Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 7 - 16 лет с разным уровнем не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Наполняемость группы: 15 человек

Объём и срок освоения программы:

Уровень освоения программы – базовый.

Программа рассчитана на 234 часа в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения

Форма обучения – очная. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Программа реализуется в сетевом взаимодействии, на базе спорткомплекса «Олимпийские надежды» Сеченовского муниципального округа.

Режим занятий:

Общее количество недель в год -39, количество часов в год – 234 ч.

Количество часов в неделю – 6 ч.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

2. Нормативная часть программы

В настоящей программе выделено этап спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП).

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся по этапам подготовки

| Вид спорта | Этапы подготовки | | | | | |
|------------|----------------------|---------|---------|----------------------|---------|---------|
| | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | |
| Футбол | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является единым для образовательной организации.
(См. Приложение 1)

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в Центре разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. В основу комплектования учебных групп (табл.2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| Группы начальной подготовки | | | | |
| 1-й год | 9 лет | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2-й год | 10 лет | 15 | 9 | |
| 3-й год | 11 лет | 15 | 9 | |
| Учебно-тренировочные группы | | | | |
| 1-й год | 12 лет | 15 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2-й год | 13 лет | 12 | Нагрузка устанавливается по рассмотрению «ЦСиЭВД» | |
| 3-й год | 14 лет | 12 | | |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением

контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В группах первого года обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия тренер-преподаватель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. В программе для каждой возрастной группы материал практических занятий излагается как новый. Тренер-преподаватель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки воспитываются на 3 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре, при температуре не ниже -17°C .

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, *специальная* - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время в присутствии администрации школы.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, его техническая, тактическая, и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствование ее. Обучая футболистов технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение дополняется демонстрацией видеозаписи. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Педагог следит за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

У учащихся воспитывается уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества. Воспитанию футболистов способствует четкая организация учебно-тренировочного процесса, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

2.2 Организация и планирование УТП

Решение задачи подготовки спортсменов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных мальчиков.

Отбору и приему учащихся в спортивную школу должна предшествовать кропотливая работа тренеров по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом школьников.

Зачисленные учащиеся проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В период летних каникул учащиеся продолжают учебно-тренировочный процесс в оздоровительно-спортивном лагере, который является необходимым звеном в процессе круглогодичной подготовки.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, не распределен по годам обучения. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренером самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

При планировании учебного материала по физической подготовке следует иметь в виду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по

отношению к общему объему учебно-тренировочной работы и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, предназначается соответственно для групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения, учебно-тренировочных групп 1-го 2-го годов обучения, учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.

В связи с тем, что в программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических и тактических приемов тренер самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, региональные и российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Практика судейства начинается с 12-13 лет. Учебным планом специальное время на это не предусматривается. Поэтому практику судейства учащиеся проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

Воспитание инструкторских навыков у учащихся планируется с 14-15 лет. На это учебным планом отводятся специальные часы. Кроме того, инструкторская практика проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольно-переводных нормативов и регулярные соревнования.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы и иметь положительные оценки успеваемости.

2.3. Учебный план

Примерный учебный план для отделений футбола групп НП и УТ по годам обучения представлен в табл. 3.

При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 39 недель.

Учебный план учебно- тренировочных занятий для группы НП- обучения

| Разделы подготовки | | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|------------------------------|-------------------------------------|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1 | Общая физическая | 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Специально-физическая | 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Техническая | 90 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Тактическая | 45 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 4 | | | | 2 | | | | | 2 |
| 7 | Учебно-тренировочные игры | 7 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 8 | Контрольные и календарные игры | 3 | | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 4 | | | | 2 | | | 1 | 1 | |
| Общее кол-во часов 39 недель | | 234 | 24 | 25 | 26 | 29 | 26 | 25 | 27 | 26 | 26 |

Учебный план учебно- тренировочных занятий для этапа УТ занятий первого, второго года обучения

| Разделы подготовки | | Всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--------------------|-----------------------|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1 | Общая физическая | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Специально-физическая | 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Техническая | 99 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4 | Тактическая | 45 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 4 | | | | 2 | | | | | 2 |
| 7 | Учебно-тренировочные игры | 7 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 8 | Контрольные и календарные игры | 3 | | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 4 | | | | 2 | | | 1 | 1 | |
| Общее кол-во часов 39 недель | | 234 | 24 | 25 | 26 | 29 | 26 | 25 | 27 | 26 | 26 |

3. Учебный материал

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (для всех учебных групп)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение.

Олимпийские игры.

Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания.
История возникновения футбола в России и развитие его.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях.

Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры.

Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч».

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА.

Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Краткие сведения о строении организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Легкие.

Органы пищеварения.

Органы выделения.

Обмен веществ.

Теплорегуляция.

Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

ГИГИЕНА: Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание.

Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

ЗАКАЛИВАНИЕ: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом.

Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.

Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма.

ПИТАНИЕ: Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж: Общее понятие. Основные приемы массажа поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам.

Утомление причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и

систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке юных футболистов.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений финтов, отбора мяча, выбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-2-4 .

Тактика отдельных линий и игроков команды вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки расположение игроков при обороне.

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты в нападении и защите при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану - заданию.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов.

Разбор видеоклипов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Моральные качества, присущие футболисту: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы, темперамента и психологических особенностей.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Понятие об обучении и тренировке совершенствовании как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики: демонстрация показ, разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий своих и противника разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической подготовленности юных футболистов.

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке.

Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки: направленность тренировки, средства и методы.

Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.

УСТАНОВКА ПЕРЕД ИГРАМИ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННЫХ ИГР.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование 10-минутного перерыва в игре после окончания первой половины игры для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением заданий.

Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

ИНВЕНТАРЬ И МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике.

Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п. и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп занимающихся).

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

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

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами -броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп занимающихся)

Упражнения для воспитания силы

Приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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.

Сжимание теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в

положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

Бег боком и спиной вперед на 10 - 20 м наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Обводка препятствий на скорость.

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 на газоне футбольного поля.

Держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

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.

Переворот 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 для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух ит.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением

длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег с повторными скачками на одной ноге.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, 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 во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

3.3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

Для групп начальной подготовки.

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

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

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги 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.

Ложные движения / финты /. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону - уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и 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 одним кулаком 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.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки.

Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

При выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом -изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение.

Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера.

В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении:

- уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру,
- выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками,
- выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам,
- выполнять простейшие комбинации, /по одной/ -при начале игры, при подаче углового,
- при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободных и штрафных дарах.

В защите:

- уметь действовать в защите по принципу «зоны»,
- перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника,
- правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,
- разыгрывать свободный 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 учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения.

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

- удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
- удары перекидные через голову противника.

-резаные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

-удары с полулета всеми способами.

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-резаные удары боковой частью лба.

-перевод мяча лбом.

-удары на точность

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-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 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 телом.

Ложные движения /финты/.

-обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;

-быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

-при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/;

-ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча.

-обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

-ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.

-ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.

-ловля опускающихся и прыгающих мячей.

-отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

-отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

-перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.

-броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

-бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

-выбивание мяча с рук и с полуплета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться

-игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

-уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;

-выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

-правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;

-атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;

-применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

-начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

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 ударом отворот;
- вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика.

Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

4. Оценочные материалы

Организация процесса аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия.

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формы проведения аттестации.

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос)

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Технико- тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Порядок оценивания результатов:

-«Теоретическая подготовка» проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой

«зачет» или «незачет».

-«Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится в виде сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» или «не сдано».

-«Технико–тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, выполнения технико – тактических приемов в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки «зачет» или «незачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо:

- выполнить не менее 50% упражнений по ОФП и СФП
- получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

Оценочные материалы

Теоретическая подготовка

Основные вопросы, темы, разделы.

1. Режим дня спортсмена.
2. Места занятий, оборудования инвентарь.
3. Техника безопасности, травматизм.
4. Правила игры, соревнований.
5. Основы техники и тактики футбола

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме беседы (устный опрос) (при ответе на 60 % вопросов) на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

По общей физической и специально физической подготовки

1. По общей физической подготовке

1 Бег 30 м 6,8

2 Бег 300 м Без учета времени

3 Прыжок в длину с места 100 см

2. По специально физической подготовке

1 Вбрасывание 5 м

2 Бег на 30м с ведением мяча (с) 7,5

3 Удар по мячу на точность с 11 метров (раз) 2-5

Промежуточная аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший результат.

Удар по мячу на точность – Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Вбрасывание мяча руками на дальность (м) - Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

по технико-тактической подготовки

Тесты (содержание)

Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).

Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия.

Индивидуальные действия вратаря. Групповые действия в обороне.

Командные действия в обороне (концентрированная).

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя (применение обучающимися изученного материала на учебно-тренировочных занятиях).

По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет»

5. Условия реализации программы.

Материально –технические условия

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие зала, футбольного поля для проведения занятий
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- Ворота
- Мячи футбольные
- Конусы (фишки)
- Интерактивная доска
- Секундомер
- Гимнастическая скамейка

6. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в начале учебного года (осень) врачами центральной районной больницы. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

7.Список литературы

Для педагога:

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. *Годик М.А.* Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
3. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
4. *Губа В.П.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.
5. *Губа В. П.* Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. -М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 180 с.
6. *Губа В.П.* Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
7. ^{кл}7. *Губа В.П.* Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.
8. *Губа В. П.* Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. -384 с.

9. *Губа В.П.* Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. -536 с.
10. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография /
11. В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
12. *Губа В.П.* Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

Для обучающихся и их законных представителей

1. *Дорохов Р.Н.* Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. – 236 с.
2. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
3. *Платонов В.Н.* Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. *Прилуцкий П.М.* Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ТТВСМ. ЦОП): метод. рекоменд. / П.М. Прилуцкий, Г.А. Рымашевский, А.А. Михеев [и др.]. – Мн., 2000. -19 с.
5. *Скрипко А.Д.* Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Д. Скрипко. – М.: 2004. – 48 с.
6. *Стула А.* Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А. Стула. – Мн.: БГУФК, 1997. – 35 с.

7. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск – М., 1997. – 116 с.
8. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура образование и наука, 1999. -254 с.
9. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина. – М., 1986. – 261 с.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал

<http://www.edu.ru/>

Российский футбольный союз

<https://rfs.ru/projects/russianfootball/futbolvshkole>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство образования Нижегородской области

<https://minobr.government-nnov.ru/>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы детских объединений

МБУДО «ЦСиЭВД»

| Группа/ Год обучения | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | Всего учебных недель/часов | Всего часов по программе | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------|----------|----|-----|
| | 04.09-04.09 | 07.09-13.09 | 14.09-20.09 | 21.09-27.09 | 28.09-4.10 | 05.10-11.10 | 12.10-18.10 | 19.10-25.10 | 26.10-1.11 | 2.11-8.11 | 9.11-15.11 | 16.11-22.11 | 23.11-29.11 | 30.11-6.12 | 7.12-13.12 | 14.12-20.12 | 21.12-27.12 | 28.12-03.01 | 4.01-10.01 | 11.01-17.01 | 18.01-24.01 | 25.01-31.01 | 01.02-07.02 | 08.02-14.02 | 15.02-21.02 | 22.02-28.02 | 01.03-07.03 | 08.03-14.03 | 15.03-21.03 | 22.03-28.03 | 29.03-04.04 | 05.04-11.04 | 12.04-18.04 | 19.04-25.04 | 26.04-02.05 | 03.05-09.05 | | 10.05-16.05 | 17.05-23.05 | 24.05-31.05 | теория | практика | | |
| 1/1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 39/234 | 18 | 216 | | |
| 2/2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 39/234 | 18 | 216 |
| 3/3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 39/234 | 18 | 216 |

Условные обозначения:

 Промежуточная аттестация – 2 часа

 Ведение занятий по расписанию

 Выходные, праздничные дни.

Общая нагрузка в часах в неделю

6