

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята

«УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете

Директор

МАУ ДО ДЮСШ г. Чайковского

МАУ ДО ДЮСШ г. Чайковского

протокол № 3

Н.Н. Черепанов

«27» августа 2018 год



«27» августа 2018 год

Приказ № 39/2 от 24.08.2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Срок реализации программы 1- 2 года

Автор программы:

Сахаров Владимир Петрович - тренер-преподаватель.

г. Чайковский

2018 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – (от англ. Foot – ступня, boll – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем соперник. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. Поле для игры — прямоугольник длиной 90—110 м и шириной 45—90 м.

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённости не должна противоречить правилам соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Футбол – командная игра, являющаяся в настоящее время самым популярным и массовым видом спорта, что дает ему право носить звание «король спорта». Футбол называют спортом номер один.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопонимания, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль,

вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм детей, занимающихся футболом, развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, формируют различные двигательные качества.

К отличительным особенностям футбола можно отнести тот факт, что современный футбол это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамичного характера. Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровыми амплуа футболиста. На количество определенных действий, характеризующих активность футболиста, оказывают влияние много факторов: погодные условия, состояние футбольного поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничающих команд, степень подготовленности каждого спортсмена.

Характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности позволяют констатировать, что футбол предъявляет весьма разносторонние и высокие требования к спортсменам. Естественно, столь же разносторонними должны быть и качества футболистов, которые должны закладываться, развиваться и совершенствоваться в качественном и квалифицированном учебно-тренировочном процессе.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для МАУ ДО ДЮСШ составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ, уставом МАУ ДО ДЮСШ.

В программе представлены основные разделы *спортивно-оздоровительного* этапа подготовки юных футболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях футболом детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на другие этапы подготовки в ДЮСШ.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в выбранном виде спорта – футбол;
- отбор детей для обучения на последующих этапах спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей – всестороннее физическое развитие, обучение основам техники футбола.
3. Привитие интереса с регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности детей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
4. Выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке, овладение основами техники игры.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка футболистов высокой квалификации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Обучение по общеразвивающей программе по футболу (спортивно-оздоровительное группы) рассчитано на два года, возраст обучающихся 7-18 лет.

Комплектование учебных групп МАУ ДО ДЮСШ производится ежегодно в августе-сентябре.

Прием в спортивно-оздоровительные группы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения (школы, колледжа и т.д.) об отсутствии противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, копия свидетельства о рождении.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в учебных группах устанавливается администрацией ДЮСШ в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Таблица 1

Соотношение видов подготовки для спортивно-оздоровительного этапа (%)

Виды подготовки	Этап подготовки
	СО
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая	7
Техническая подготовка	40,5
Тактическая подготовка	6
Учебные и тренировочные игры	11
Теоретическая подготовка	4
Контрольно-переводные	1,5

Соревнования	-
Всего	100

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Продолжительность одного занятия (в акад. часах)	Количество занятий в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7*-18	15-25	6	2	3	Прирост показателей ОФП, СФП

*Минимальный возраст для зачисления в текущем году.

С учетом выше изложенного в таблице 3 представлен учебный план для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных футболистов с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы;

Таблица 3

Учебный план отделения футбола

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки
		СО
1	Общая физическая подготовка	84
2	Специальная физическая	20
3	Техническая подготовка	112
4	Тактическая подготовка	16
5	Учебные и тренировочные игры	30
6	Теоретическая подготовка	10
7	Контрольно-переводные	4
8	Соревнования	-
9	Инструкторская и судейская	-
11	Медицинское обследование	-

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 4

N п/п	Наименование	Единица измерения	Кол -во изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные 1x1,5	комплект	2
2	Мяч футбольный №3	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

Также надо учитывать, что развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.2. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком грунте;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и не выполнении требований судьи.

- 1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу.
 - 2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.
 - 2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
 - 2.3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
 - 2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.
 - 2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж) защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.
 - 2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.
3. Требования безопасности во время занятий по футболу.
 - 3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
 - 3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.
 - 3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.
 - 3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
 - 3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
 - 3.6. Во время проведения игр учащихся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований.
 - 3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Учебный план-график.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительного этапа: развитие физических способностей, укрепление здоровья и овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

В таблице 5 дано распределение по часам и видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

План - график распределения программного материала для спортивно-оздоровительных (СО) групп

Таблица 6

Содержание материала	Часы	Месяц											
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII
Теоретические занятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Общая физическая	84	7	8	8	9	7	7	8	10	7	7	-	6
Специальная физическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	-	1
Техническая подготовка	112	10	1	11	11	1	10	10	10	10	11	-	7
Тактическая подготовка	16	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	-	1
Учебно-тренировочные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	-	1
Контрольные испытания	4	2								2			
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные											-	-	-
Медицинское обследование	-	-											

Итого часов		252	26	28	26	28	24	24	26	28	24	26	-	16
Подготовка	по	36											26	10
Всего		312												

3.4. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.4.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке футболистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить юных футболистов осмысливать и анализировать действия свои, товарищей по команде, соперников: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать или просматривать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки.

Таблица 7

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Часы
1	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	.Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в общеобразовательных школах и спортивных школах. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу.	1
2	Гигиенические	Понятие о гигиене и санитарии. Личная	1

	требования в футболе.	<p>гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.</p> <p>Профилактика вредных привычек.</p>	
3	<p>Режим питания, закаливание организма.</p> <p>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</p>	<p>Гигиена питания, основные правила питания спортсменов. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и усвояемость пищи. Примерные суточные нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.</p> <p>Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.</p> <p>Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.</p>	1
4	Футбол в России и за рубежом.	<p>История развития футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.</p> <p>РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.</p> <p>Россия — страна организатор чемпионата мира</p>	1

		по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) — основа и надежда будущей сборной сборной команды на ЧМ-2018.	
5	Инструктаж по технике безопасности, предупреждение травматизма.	Правила безопасного поведения во время учебного занятия соревнований и УТС, во время массовых мероприятий, в транспорте, основы пожарной безопасности, во время чрезвычайных ситуаций (см. раздел .3.2)	1
6	Виды подготовки: - физическая - техническая - тактическая	1. Понятие о физической подготовке футболистов. Физические качества футболистов: скоростно-силовые, выносливость, ловкость, гибкость, координационные качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовкой юных футболистов. 2. Понятие о спортивной технике. Эффективная техника владения мячом — основа мастерства футболистов. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности: тесты и нормативы.	3

		3. Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий.	
7	Правила игры. Соревнования по футболу.	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действия судей и его помощников в игре. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды.	2
8	Итого часов		10

Учащиеся должны:

Знать:

- Гигиенические требования, предъявляемые к обучающимся.
- Режим дня спортсмена.
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.
- Историю развития футбола в России и терминологию избранной игры.
- Основы техники безопасности на занятии.

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

3.4.2. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) *Гимнастические 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. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах 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.

3) *Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4) *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5) *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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.

б) *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

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

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции 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. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

3.4.3. Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

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

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

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

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

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

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

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

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы,

бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Психологическая подготовка: требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

3.4.4. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка

Техника передвижений:

- Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег но прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

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

- Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

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

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

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, ребром и грудью летящего навстречу мяча.

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

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты):

Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

3.4.5. Учебно-тренировочные игры.

Учебно-тренировочные игры даются в конце основной части, длительность их не более 20 мин. В качестве основного средства используются игры в малых группах: 2х2, 3х3, 4х4. Во время игр закрепляются специальные и технические навыки

Учебно-тренировочные игры направлены на расширение диапазона двигательных навыков, совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых технико-тактических действий в условиях, приближенных к игровым и соревновательным.

3.4.6. Соревнования.

Соревнования на спортивно-оздоровительном этапе проводятся, как правило, внутри группы. Продолжительность игры 2х10 мин. + 5 мин. перерыв, размер поля 24х12м.

Цели соревновательной деятельности на этом этапе — формирование навыков выполнения технически разнообразных упражнений игрового и комплексного характера; укрепление здоровья.

Направленность и результаты соревновательной деятельности — командные и игровые соревнования с высоким уровнем эмоциональности, не требующие чрезмерных психофизических напряжений юных спортсменов.

3.4.7. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

На спортивно-оздоровительном этапе проводится врачебно-педагогический контроль за состоянием молодого спортсмена.

В начале учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства, приносят справку о допуске к занятиям по футболу. В обязанности тренера-преподавателя входит следить за состоянием здоровья ребенка во время занятий, отмечать отклонения от нормы, при необходимости обратиться к врачу школы или родителям учащегося.

Также, тренер-преподаватель следит за отношением учащихся к занятиям, оценивает их поведение. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Критерии подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов и различных целостных движений;
- базовый уровень знаний о здоровом образе жизни, основах физической культуры и спорта, самоконтроля, гигиены.

Спортивная подготовка на любом этапе — это единый процесс тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационной подготовки, строгое соблюдение постепенности увеличения тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Таблица 7

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные испытания.

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития учащихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности учащихся отделений за учебный год.

Контрольные испытания по ОФП, СФП учащиеся отделения футбола сдают в соответствии с Положением о порядке и проведении промежуточной и итоговой аттестаций учащихся в МБУ ДО ДЮСШ «Радий».

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

4.3. Система контроля и зачетные требования

Нормативы по физической подготовке для детей, начинающих занятия футболом

Таблица 8

	Бег на 15 м, сек	Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину, м	Ловкость, сек
7 лет	3,80-3,50	6,00-5,80	1,30-1,40	8,30-8,00
8 лет	3,50-3,35	5,80-5,60	1,40-1,60	8,00-7,30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта(не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки осуществляется решением приемной комиссии МАУ ДО ДЮСШ на основании протоколов выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, протоколов тестирования по теоретической подготовке, заявления родителей, а также заключения врача

Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

- ***бег 15 м, 30м, 60м*** - выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

- ***челночный бег 3x10 м*** — выполняется на ровной дорожке (лучше в спортивном зале) длиной не менее 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5x5x5 см³). Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней — финишной — черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;

- **прыжки в длину с места** - оцениваются скоростно-силовые качества - проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;

- **тройной прыжок** — выполняется на ровной дорожке, спортсмен бежит до отметки для отталкивания. Эта отметка является началом прыжка при замере его длины от линии измерения. В начале выполняется первый элемент прыжка *скачок*, при этом первое касание за отметкой должно происходить той же ногой с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент - это собственно *прыжок*, прыгун приземляется как при прыжке в длину. Результат фиксируется от отметки отталкивания до ближней точки касания земли спортсменом. Даются две попытки, засчитывается лучший результат;

- **прыжок вверх с места со взмахом руками** - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят по методике Абалакова;

- **бег на 1000 м** — выполняется на беговой дорожке в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге количество стартующих определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу, результаты не регистрируются;

- **ловкость** — выполняется на площадке длиной 25 метров. Старт и финиш — на одной линии. Весь 25-метровый участок разделен на 5-метровые отрезки, обозначенные фишками. Первые 5 метров — бег лицом вперед, вторые 5 метров — бег приставным шагом левым боком, затем разворот на 90 градусов, бег спиной вперед, разворот на 90 градусов, бег приставным шагом правым боком и финиш лицом вперед.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач детско-юношеской спортивной школы. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у занимающихся формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

Для реализации Программы в ДЮСШ «Радий» учтены требования Федеральных стандартов к материально-технической базе при спортивной подготовке по футболу.

Имеются:

- футбольное поле с естественным покрытием;
- тренировочный спортивный зал;
- тренировочные площадки с искусственным покрытием;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 4).

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Футбол: примерная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Советский спорт, 2010г.

2. Футбол: Программа для футбольных академий, ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Человек, 2015г.

3. Годик М.А., Мосягин С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Москва: Граница, 2008г.

4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2008г.

5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва: Человек, 2010г.

6. Лексаков А.В., Полишкис М.М. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Российский футбольный союз, 2015г.
7. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Российский футбольный союз, 2015г.
8. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз, 2015г.
9. Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. Все о тренировке юного футболиста. АСТ: Астрель, 2008г.
10. Акимов А.Н. Игра футбольного вратаря. Москва: Физкультура и спорт, 1978г.