МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРИУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МАОУ «Криулинская СОШ»
протокол № 8 от «19» октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»
_____ В.Н. Валиева
Приказ от «19» октября 2021 г. № 384/1-п

Валиева Венера Нурихановна

Подписано цифровой подписью: Валиева Венера Нурихановна
Дата: 2021.10.19 16:21:07 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования, тренер по футболу
Ладыгин Александр Сергеевич

с. Криулино, 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее по тексту – «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МАОУ «Криулинская СОШ» (далее по тексту – ОО), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность ОО, спортивных школ и других учреждений, реализующих программы физкультурно-спортивной направленности:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказами Минспорта России:

– №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
– № 227 от 17.03.2015 «О Единой всероссийской спортивной квалификации»,
– №34 от 19.01.2018г. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол»

6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
7. Устава МАОУ «Криулинская СОШ».

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки).

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять

тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Целью программы является приобретение спортсменами необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие спортсменам умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения по данному виду спорта.

Главная задача учебно-тренировочного процесса – стабильное развитие общей физической подготовки наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать также, как привить обучающимся общепринятых норм поведения, развития самодисциплины и любви к Родине.

Перед группами ставятся конкретные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. 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.

Актуальность этой программы состоит в том, что воспитание футболистов не возможна без долгосрочной плановой работы и постепенного развития от простого к сложному, от младшего возраста к старшему.

Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Занятия проводят тренеры. На данном этапе необходимо заинтересовать детей, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Организация и введение в ОО групп на спортивно-оздоровительном этапе помогает решить задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей.

В группы на спортивно-оздоровительном этапе зачисляются дети общеобразовательных школ в возрасте с 6,6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям по футболу.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Основополагающие принципы программы

— Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

— Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

— Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Развитие у подростков устойчивого интереса к спорту;
2. Овладение техническими приемами и тактическими взаимодействиями в мини - футбол;

3. Сформированность культуры отношения к своему здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
4. Приобретение юными спортсменами конкурентноспособных качеств, появление талантливых детей с высокими спортивными результатами на соревнованиях различного уровня.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. Об особенностях зарождения и истории футбола;
2. Тактико-технических приемах игры по футболу;
3. О физических качествах и правилах их тестирования;
4. О причинах травматизма при занятиях футболом и правилах их предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. Владеть тактико-техническими приемами футбола;
3. Знать основы судейства;
4. Уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
5. Организовать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основные направления и содержание деятельности

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Организация учебно-тренировочного процесса

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

— игровой;
— повторный;
— равномерный;
— круговой;
— соревновательный.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	**Год обучения**	**Возраст для зачисления**	**Кол-во часовв недел ю**	**Кол-во часовв год**
Спортивно – оздоровительный этап Начальная подготовка	первый	6-10 лет	3	105
	второй	6-10	3	105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-ый год обучения

№ занятия	***Тема, содержание***	***Примерное время (мин.)***	***Всего кол-во часов***
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
2.	Теория. История возникновения футбола в мире, в России. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
3.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
4.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
5.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
6.	ОФП. Упражнения с мячом в парах. Прием контрольнопереводных нормативов.	40	1
7.	ОФП. Упражнения с мячом в парах. Прием контрольнопереводных нормативов.	40	1
8.	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
9.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
10.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	40	1
11.	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Изучение упражнения	40	1

	«квадрат».		
12.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега. Игра в футбол.	40	1
13.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в футбол.	40	1
14.	Бег в сочетании с ходьбой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол	40	1
15.	Подвижные игры. Игра в футбол	40	1
16.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Игра в футбол	40	1
17.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	40	1
18.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	40	1
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	40	1
20.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Учебная игра в футбол	40	1
21.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Подвижные игры	40	1
22.	Развитие скоростных и скоростно -силовых способностей, прыжки. Игра в футбол	40	1
23.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Игра в футбол	40	1
24.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Игра в футбол	40	1
25.	Отработка паса щечкой в парах. Игра в футбол.	40	1
26.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра	40	1
27.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	40	1
28.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двухсторонняя учебная игра	40	1
29.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Двухсторонняя учебная игра	40	1
30.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Учебная игра	40	1
31.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Учебная игра	40	1
32.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Учебная игра.	40	1
33.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Подвижные игры	40	1
34.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	40	1
35.	Развитие гибкости, старты из различных положений,	40	1

	подтягивания. Спортивные игры		
36.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Учебная игра	40	1
37.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Учебная игра	40	1
38.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	40	1
39.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Учебная игра	40	1
40.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра со сменой вратарей.	40	1
41.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Учебная игра	40	1
42.	Специальные развивающие упражнения. Чеканка мяча. Спортивные игры	40	1
43.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Учебная игра со сменой вратарей	40	1
44.	Отбор мяча перехватом, обучение тактике игры 2 против 1. Учебная игра	40	1
45.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	40	1
46.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	40	1
47.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Учебная игра	40	1
48.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	40	1
49.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Учебная игра	40	1
50.	Ведение мяча + удар по воротам. Учебная игра в футбол.	40	1
51.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Учебная игра	40	1
52.	Эстафеты с ведением мяча, двусторонняя учебная игра.	40	1
53.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Учебная игра	40	1
54.	Подвижные игры на развитие скорости реакции. Бег с остановками и изменением направления. Общеразвивающие упражнения	40	1
55.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	40	1
56.	Прием мяча различными частями тела. Учебная игра	40	1
57.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Отработка ударов в учебной игре	40	1
58.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Спортивные игры	40	1
59.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Двухсторонняя учебная игра	40	1
60.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	40	1

61.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	40	1
62.	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
63.	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
64.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
65.	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Учебная игра	40	1
66.	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
67.	Обучение удару мяча головой. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
68.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
69.	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
70.	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
71.	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
72.	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
73.	Двусторонняя учебная игра. Отработка ударов по мячу	40	1
74.	Двусторонняя учебная игра. Отработка ударов по мячу	40	1
75.	Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
76.	Спортивные игры	40	1
77.	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
78.	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
79.	Отработка тактики командной игры в парах. Учебная игра	40	1
80.	Отработка тактики командной игры в тройках. Учебная игра	40	1
81.	Отработка тактики командной игры в тройках. Учебная игра	40	1
82.	Отработка тактики командной игры в тройках. Учебная игра	40	1
83.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
84.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
85.	Отработка ударов мяча по воротам с 3 метров, 6 метров. Двухсторонняя игра	40	1
86.	Отработка ударов мяча по воротам с 6 метров, 9 метров. Двухсторонняя игра	40	1
87.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с	40	1

	элементами минифутбола. Учебная игра		
88.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра со сменой тактик игры. 4	40	1
89.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
90.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
91.	Отработка тактики командной игры в парах. Учебная игра	40	1
92.	Отработка тактики командной игры в парах. Учебная игра	40	1
93.	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	40	1
94.	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	40	1
95.	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	40	1
96.	Учебная игра. Тактика игры в обороне	40	1
97.	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
98.	Спортивные игры	40	1
99.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
100.	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	40	1
101.	Учебная игра. Тактика игры в обороне.	40	1
102.	Товарищеские игры	40	1
103.	Сдача контрольно-переводных нормативов. Учебная игра	40	1
104.	Сдача контрольно-переводных нормативов. Учебная игра	40	1
105.	Товарищеские игры	40	1
	ВСЕГО ЧАСОВ		**105**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2-ой год обучения

№ занятия	***Тема, содержание***	***Примерное время (мин.)***	***Всего кол-во часов***
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
2.	Теория: История развития футбола в России. Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
3.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
4.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
5.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по	40	1

	мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.		
6.	ОФП. Упражнения с мячом в парах. Прием контрольнопереводных нормативов.	40	1
7.	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
8.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	40	1
9.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	40	1
10.	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Изучение упражнения «квадрат».	40	1
11.	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Изучение упражнения «контроль мяча».	40	1
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в футбол.	40	1
13.	Бег в сочетании с ходьбой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол	40	1
14.	Подвижные игры. Игра в футбол	40	1
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Игра в футбол	40	1
16.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега. Игра в футбол.	40	1
17.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Игра в футбол	40	1
18.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	40	1
19.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	40	1
20.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра в футбол	40	1
21.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	40	1
22.	Развитие скоростных и скоростно -силовых способностей, прыжки. Игра в футбол	40	1
23.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Игра в футбол	40	1
24.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Игра в футбол	40	1
25.	Отработка паса щечкой в парах. Игра в футбол.	40	1
26.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Спортивные игры	40	1
27.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра	40	1
28.	Изучение индивидуальных тактических действий в	40	1

	защите. Двусторонняя учебная игра.		
29.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двухсторонняя учебная игра	40	1
30.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Двухсторонняя учебная игра	40	1
31.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Учебная игра	40	1
32.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Учебная игра	40	1
33.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Учебная игра.	40	1
34.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Подвижные игры	40	1
35.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	40	1
36.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Спортивные игры	40	1
37.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Учебная игра	40	1
38.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Учебная игра	40	1
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	40	1
40.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Учебная игра	40	1
41.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра со сменой вратарей.	40	1
42.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Учебная игра	40	1
43.	Специальные развивающие упражнения. Чеканка мяча. Спортивные игры	40	1
44.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Учебная игра со сменой вратарей	40	1
45.	Отбор мяча перехватом, обучение тактике игры 2 против 1. Учебная игра	40	1
46.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	40	1
47.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	40	1
48.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. Учебная игра	40	1
49.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. Подвижные игры	40	1
50.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	40	1
51.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	40	1
52.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель.	40	1

	Учебная игра		
53.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с репятствиями. Учебная игра	40	1
54.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Спортивные игры	40	1
55.	Ведение мяча + удар по воротам. Учебная игра в футбол.	40	1
56.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Учебная игра	40	1
57.	Эстафеты с ведением мяча, двусторонняя учебная игра.	40	1
58.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. Учебная игра	40	1
59.	Футбол без ворот, гандбол. Тренировка меткости.	40	1
60.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	40	1
61.	Прием мяча различными частями тела. Учебная игра	40	1
62.	Изучение финтов с применением при сопротивлении защитника. Учебная игра	40	1
63.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Отработка ударов в учебной игре	40	1
64.	Двусторонняя учебная игра.	40	1
65.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Спортивные игры	40	1
66.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. Двухсторонняя учебная игра	40	1
67.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	40	1
68.	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	40	1
69.	Двусторонняя учебная игра.	40	1
70.	Двусторонняя учебная игра.	40	1
71.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
72.	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
73.	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
74.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
75.	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Учебная игра	40	1
76.	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
77.	Обучение удару мяча головой. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
78.	Двусторонняя учебная игра.	40	1
79.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
80.	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1

81.	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
82.	Совершенствование ударов мяча по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
83.	Двусторонняя учебная игра. Отработка ударов по мячу	40	1
84.	Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
85.	Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
86.	Отработка тактики командной игры в тройках. Учебная игра	40	1
87.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
88.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
89.	Отработка ударов мяча по воротам с 3 метров, 6 метров. Двухсторонняя игра	40	1
90.	Отработка ударов мяча по воротам с 6 метров, 9 метров. Двухсторонняя игра	40	1
91.	Отработка ударов мяча по воротам с 11 метров. Двухсторонняя игра	40	1
92.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Учебная игра	40	1
93.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра. Тактика игры в атаке.	40	1
94.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра. Тактика игры в обороне.	40	1
95.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
96.	Отработка тактики командной игры в парах. Учебная игра	40	1
97.	Отработка тактики командной игры в тройках. Учебная игра	40	1
98.	Учебная игра. Тактика игры в атаке.	40	1
99.	Учебная игра. Тактика игры в обороне	40	1
100.	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола.	40	1
101.	Индивидуальная работа по совершенствованию ударов и передач мяча.	40	1
102.	Учебная игра. Тактика игры в атаке, в обороне	40	1
103.	Сдача контрольно-переводных нормативов. Учебная игра		
104.	Сдача контрольно-переводных нормативов. Учебная игра		
105.	Товарищеские игры		
	ВСЕГО ЧАСОВ		**105**

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий футболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической и технической подготовки начинающихся спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнения, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенностями обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучение общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, в объяснении – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает в себя использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволяет определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса на отделении футбола – специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

Практические занятия. В работе тренера практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером.

Общая задача всех практических занятий – повысить всестороннее физическое развитие обучающихся, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними.

Тренер, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки футболиста, последовательно вводит в занятия новый материал – для изучения или усвоенный ранее – для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный педагогический процесс, в котором решается та или иная задача.

Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки. Эти занятия помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма у обучающихся. Развивают и совершенствуют такие физические качества как быстрота, скорость, выносливость, сила. В зависимости от календарного плана соревнований, от тех задач, которые поставлены на определенный период подготовки, тренер увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

Теоретические занятия. В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития футбола, физическая культура и спорт в России и мире, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики футбола, основы тренировки футболиста и правила соревнований.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуются в соответствующие периоды тренировки, сочетаются с определенными разделами учебно-тренировочной работы. Так теоретические основы техники преподаются футболистам в форме бесед во время практических занятий. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по технике футбола. Основы тактики изучаются как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т.п.

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки, соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка игроков в футбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в футбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали довольствие от двигательной активности.

Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения материала программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта - футбол предусмотрено ведение самостоятельной работы (работы по индивидуальным планам или заданиям). На самостоятельную работу лицам, проходящие подготовку на спортивно-оздоровительном этапе отводится не более 15% времени от общего времени учебного плана.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических знаний и умений обучающихся;
- формированию умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

1. школьная (выполняется на учебно-тренировочных занятиях под непосредственным руководством тренера и по его заданию);
2. внешкольная (выполняется по заданию тренера, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы:

1. Ведение дневника самоконтроля;
2. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Поиск необходимой информации в сети Интернет.
4. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
5. Посещение соревнований.
6. Выполнение творческих заданий.

Виды знаний для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном

этапе.

Перед выполнением внешкольной самостоятельной работы тренер проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа, тренер, предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится тренером за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Таблица примерных благоприятных периодов для развития различных качеств в подготовке футболиста

Качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Составляющие физической подготовки										
Быстрота движений	■	■	■							
Скорость бега		■	■	▒	▒	■	■			
Скоростно-силовые				▒			▒	■	■	
Общая выносливость			■	■	▒	▒	■	■	▒	
Скоростная выносливость							■	■		■
Гибкость			▒	▒			▒	▒		
Координация-ловкость	▒	▒	■	■	■		■	■		
Абсолютная сила						▒		▒		■
Силовая выносливость (динамическая)		▒	▒	▒	■	■	▒			
Специальная сила (удар на дальность)							■		■	
Сила удара по мячу	?	?	?	?	▒			■	?	?

Качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Составляющие технической подготовки										
Обучение технике (точность, чувствительность)										
Обучение технике (быстрота, точность)										
Обучение технике (сила, выносливость)										
Специальная ловкость										
Дифференциация мышечных усилий	?	?	?							
Кинестезическая чувствительность	?	?	?	?	?	?			?	?
Составляющие тактической подготовки										
Быстрота оперативного мышления	?	?	?							
Точность оперативного мышления	?	?	?						?	?
Объем внимания	?	?	?							
Переключение внимания	?	?	?							
Распределение внимания	?	?	?							
Устойчивость внимания	?	?	?							
Сенсомоторная координация	?	?	?							
Скорость приема и переработки информация	?	?	?							
Реакция прогнозирования	?	?	?							
Реакция на движущийся объект	?	?	?						?	?

– периоды с малыми темпами прироста; – периоды с быстрыми темпами роста; – критические (сенситивные) периоды с высокими или максимальными темпами прироста; ? – нет данных.

Темы теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 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, баня). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. 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 работоспособность 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, 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.

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

Физиологические основы 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.

Утомление и 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

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 физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

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 примения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания 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.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика

отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. 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 переменой 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 комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение 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 кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена .Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: 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.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

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

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

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

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической 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. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

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 представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

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 своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Р

уководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва 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 задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. 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 - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. 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 группах с передачами, бросками и ловлей мячей. 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 полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, 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. 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.

6. 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 и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

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

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

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, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. 13

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. 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 мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том

или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (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 по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух 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. 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, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами) и т.д.

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 (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития 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 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 групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. 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 на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный , спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. 15 Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

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

Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков 16 противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу,

закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны 17 по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при

введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячрм противника; ловля мяча без падения и спадением ноги.Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и срук на дальность и точность.Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

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.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается 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.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

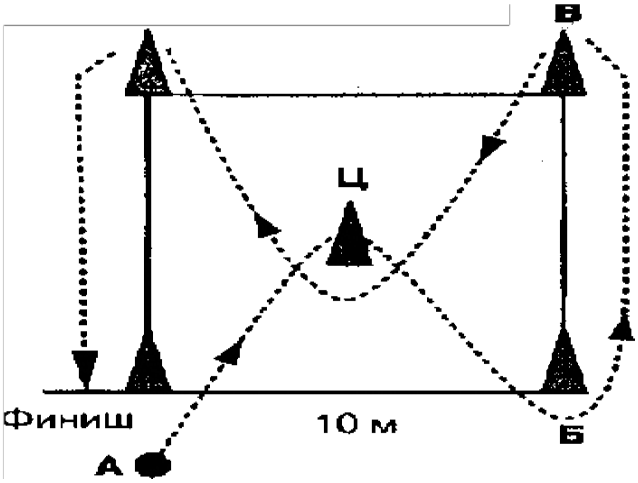
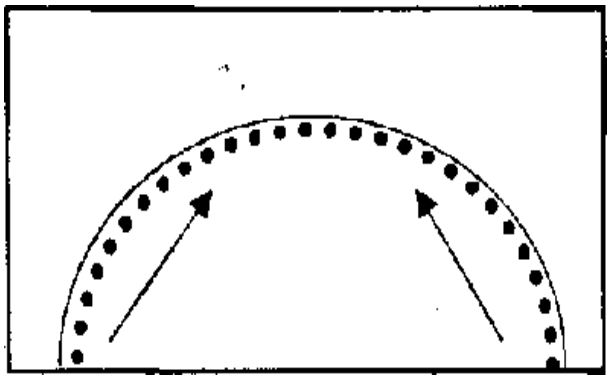


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся дают индивидуальны домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По усмотрению тренера должны проводится занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия посвященные толькоучебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных футболистов; 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в

год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4)неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов; 5) учет при планировании тренировочных нагрузок особенностей возрастных периодов; 6) осуществление одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

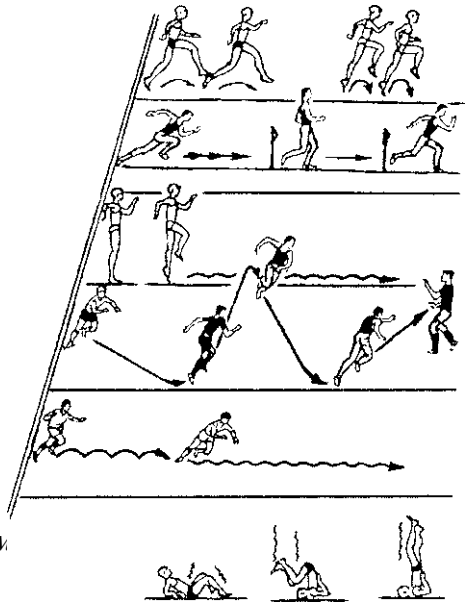
Техника передвижений

Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

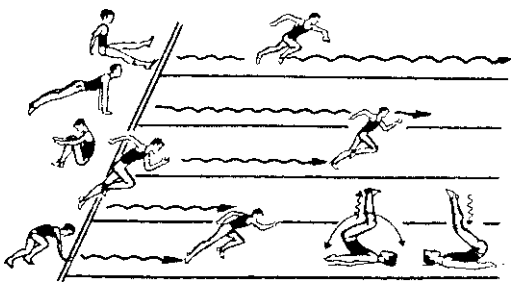
Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и короткихрывков.
3. Бег с ускорениями на месте
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковомусигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера



Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприсидя, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой



или низкой стартовой стойки.

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы левой и правой ногой. Рис. 1.

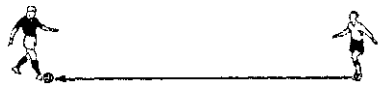


Рис.1

2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.

Рис.2

3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно. Рис. 2

4. Остановка катящегося мяча верхнейчастью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы. Рис. 3.

5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении. Рис. 1.

Рис.1

2. Остановка катящегося мяча внутреннейи внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину. Рис. 2.

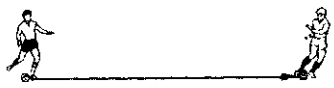


Рис.2

3. Остановка катящегося мяча внутреннейчастью

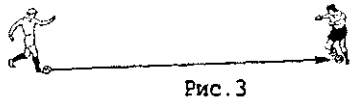
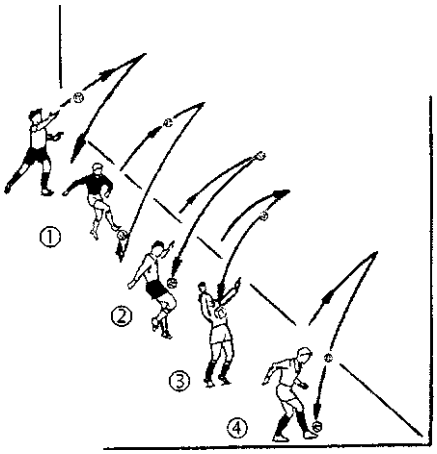


Рис.3

стопы с пропуском мяча между ног себе за спину. Рис. 3.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения -«ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания. Рис. 4.

<u>Остановка летящего мяча</u>

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).



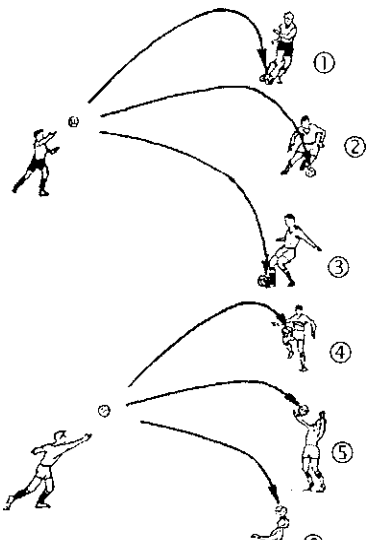
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).

3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).

4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняютсяслабой ногой.

<u>Остановка летящего мяча в парах</u>

1. Остановка летящего мяча в парах:
а)внутренней частью стопы (1);



б)внешней частью стопы (2);
в)верхней частью стопы (3).

2. *Остановка летящего мяча бедром (4).*
3. *Остановка летящего мяча грудью (5).*
4. *Остановка летящего мячаголовой (6).*
5. *То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы вдвижении.*

Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижно мумячу внутренней частью стопы с одного шага. Рис.1.

Рис.1

2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом,с наката, сделанного партнером. Рис. 2.

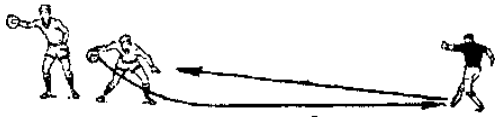


Рис.2

3. То же, что упр. 2, только остановка мячавыполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы. Рис. 3.

Рис.3

4. Передача мяча в парах. Остановка мячавыполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.

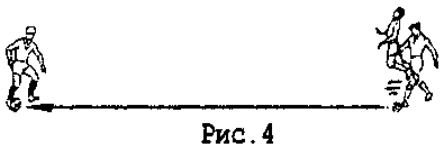


Рис.4

5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворотна 360°. Рис. 4.

6. *Передача мяча в парах, с встречным движением к*

мячу для его обработки.
Рис. 5.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. *Прием и передача мяча в парах Внутренней частью стопы в два*
касания . Рис.1

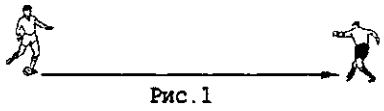


Рис.1

2. *То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад,вперед. Рис. 2.*

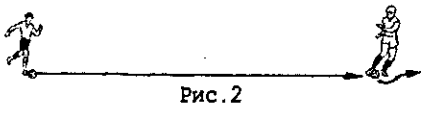


Рис.2

3. *Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место. Рис. 3.*

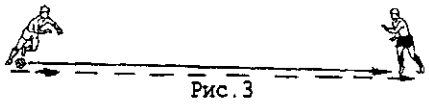


Рис.3

4. *То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на своеместо. Рис. 4.*

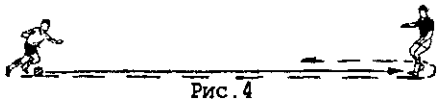


Рис.4

5. *Соревнование:*
   1) *Кто быстрее сделает 20 передач.*
   2) *Кто больше сделает точных передач.*

Передачи мяча в парах со сменой позиции

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку. Рис. 1.

2. То же, что упр. 1, только обратнаяпередача выполняется после выхода партнера на свободное место. Рис. 2.

3. То же, что упр. 1, только обратнаяпередача партнеру выполняется после обегания стоек. Рис. 3.

4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку. Рис. 4.

5.То же, что упр. 1,

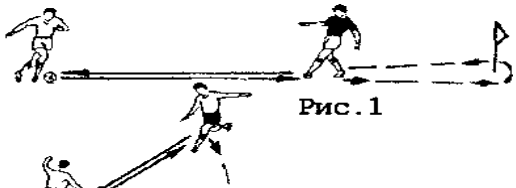


Рис.1

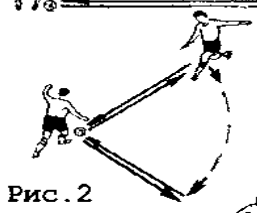


Рис.2

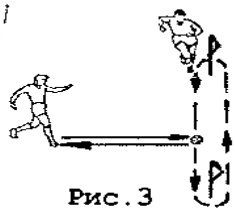


Рис.3

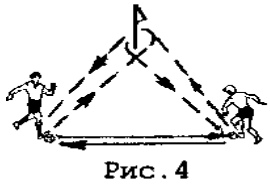


Рис.4

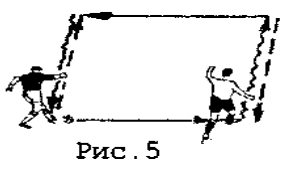


Рис.5

только после приема мяча от партнера игрок ведетмяч на исходную позицию и делает обратную передачу. Рис. 5.

Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.
Рис. 1.

Рис.1

2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 -3 шага. Рис. 2.

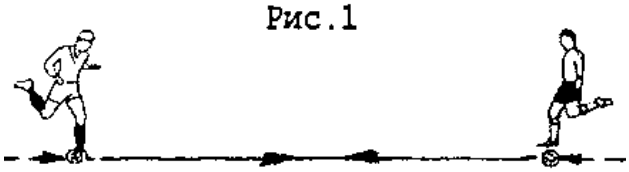


Рис.2

3. Удар подъемом стопы в движении.Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар. Рис. 3.

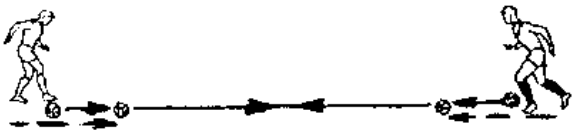


Рис.3

4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевымизаданиями, на силу, точность удара и т. д. Рис. 5.Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняютсяслабой ногой

Рис.4

Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу. Рис. 1.

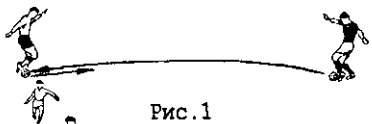


Рис.1

2. Удар внешней частью стопы сшага. Рис. 2.

3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.

4. Упражне ния 1, 2, 3

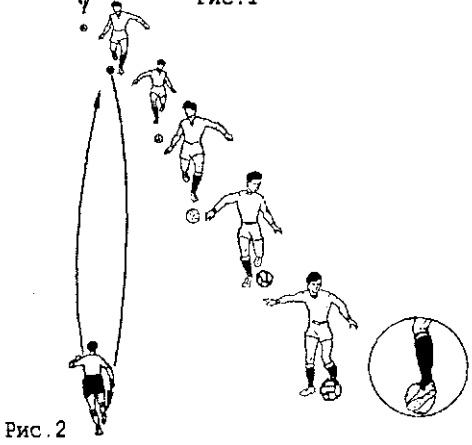


Рис.2

выполняются слабой ногой.

5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.

Удары ногой по прыгающему мячу

1. *Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы. Рис. 1.*
2. *То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку. Рис. 2.*
3. *То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой. Рис. 3.*
4. *Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой. Рис.*
5. *Удар ногой по прыгающему мячупосле жонглирования. Рис. 5.*

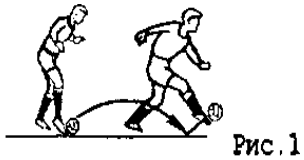


Рис.1

Рис.2

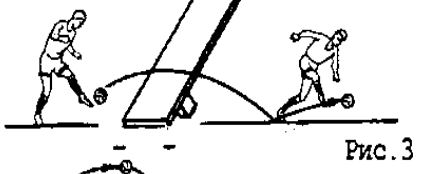


Рис.3

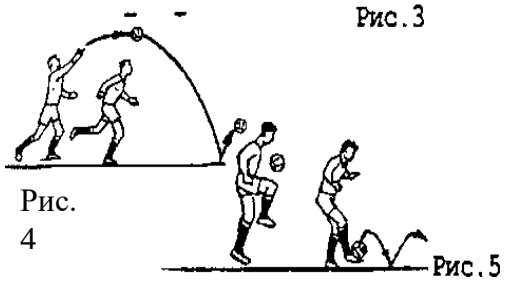


Рис. 4

Рис.5

Удары по прыгающему мячу в движении

1. *Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой. Рис. 1.*
2. *Удар ногой по прыгающему мячупосле ведения и переброса его через скамейку. Рис. 2.*

Вариант выполнения:

удар по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 3.

3. *То же, что упр. 2,*

Рис.1

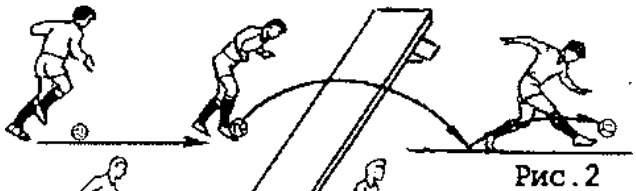


Рис.2

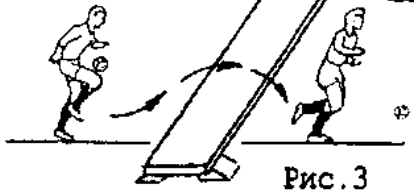


Рис.3

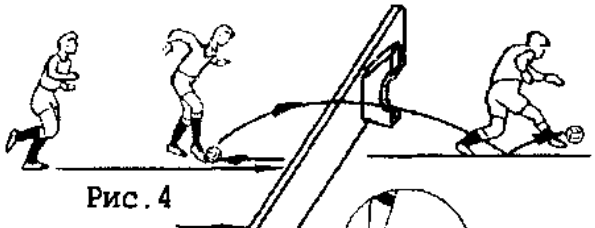


Рис.4

только переброс мяча идет одной ногой, а удар выполняется другой ногой.

4. *То же, что упр. 2, только удар по прыгающему мячу выполняется после передачи мяча в скамейку и последующего переброса. Рис. 4.*

5. *То же, что упр. 4, только все элементы упражнения выполняются слабой ногой.*

<u>*Ведение мяча различными способами*</u>

1. *Ведение мяча только правой или только левой ногой. Рис. 1, 2. Вариантывыполнения: упражнения с элементами жонглирования. Рис. 3.*

2. *Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.*

3. *Ведение мяча попеременно левойи правой ногой.*

4. *Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.*

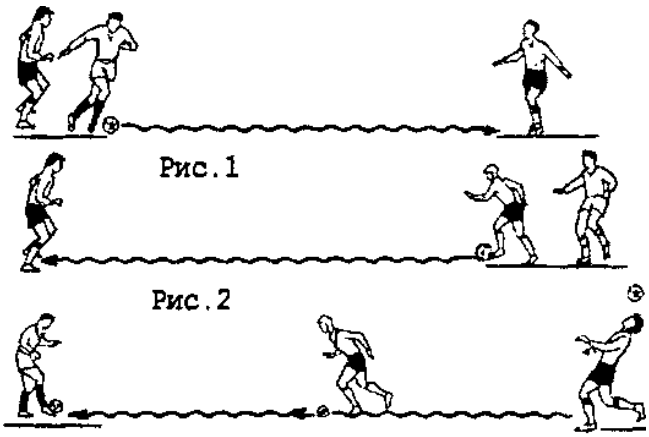


Рис.1

Рис.2

Рис.3

<u>*Ведение мяча с различными задачами*</u>

1. *Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Рис. 1.*

2. *Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другуюсторону, ведение с обводкой стоек. Рис. 2, 4.*

3. *Ведение мяча дальней от противника ногой,*

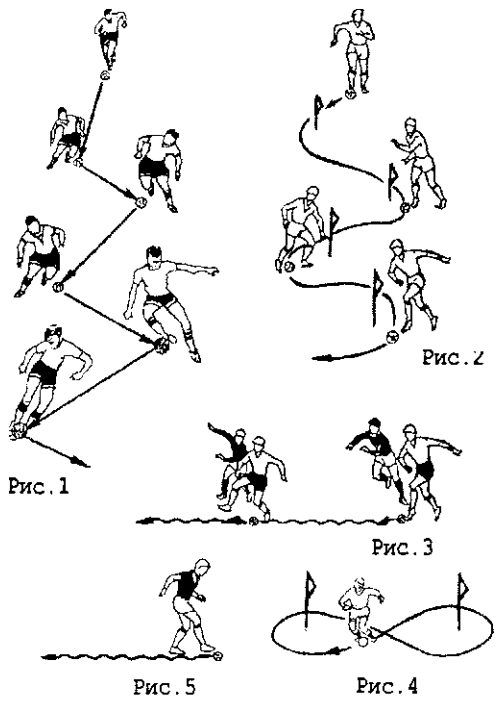


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.5

Рис.4

закрывая мяч корпусом. Рис. 3.

4. *Ведение мяча в коридоре ширинойв 1 метр, на высокой скорости.*

5. *Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой. Рис. 5.*

<u>Ведение мяча с обводкой стоек</u>

1. *Ведение мяча по «восьмерке», покругу, вокруг стойки с изменением направления движения. Рис. 1.*

2. *Ведение мяча с обводкой стоек,внешней и внутренней частью стопы.*

Рис. 2, 3.

3. *Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касанийпри ведении мяча:*

а)максимальное;

б)минимальное.

4. *Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.*

5. *Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спинуи т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площадисразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременнои т. д. Рис. 4, 5.*

6.*Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую*

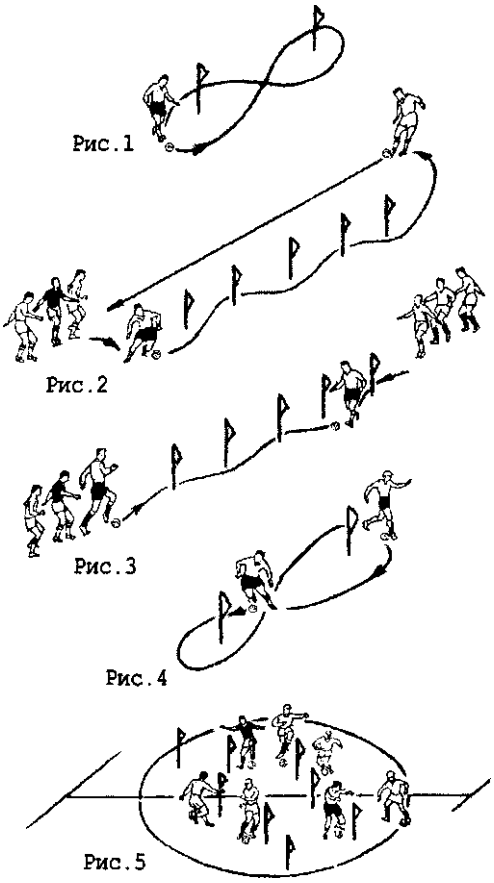


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

Рис.5

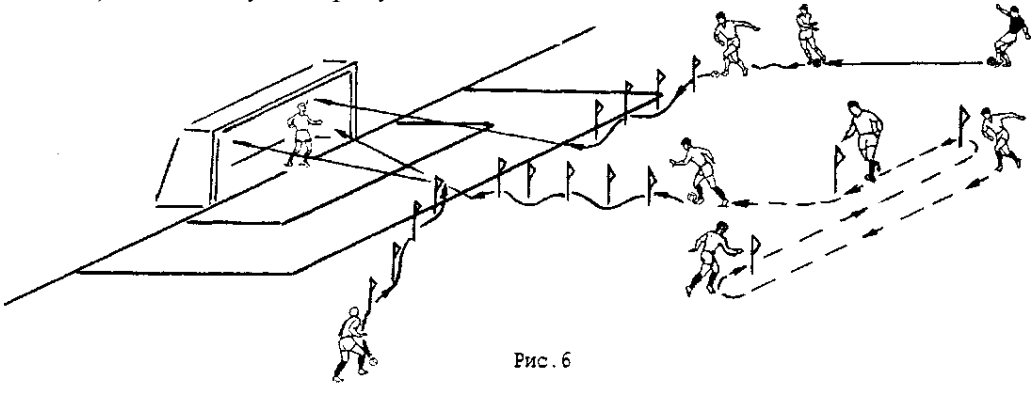


Рис.6

ногу, ведение мяча после ускорений,рывков, прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера.
Рис. 6.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Оценка**		
		«3»	**«4»**	**«5»**
		м	**м**	**м**
Общая подготовленность				
Бег 30 м., с.	6	7,4	7,0	6,8
	7	7,0	6,4	6,4
	8	6,6	6,2	6,0
	9	6,2	5,8	5,6
	10	5,8	5,4	5,2
Челночный бег 30 м. (5х 6м)	6	14,2	13,8	13,6
	7	13,8	13,4	13,2
	8	13,4	13,0	12,8
	9	13,0	12,6	12,4
	10	12,6	12,2	12,0
Прыжок в длину с места, см.	6	88	94	100
	7	88	94	100
	8	94	100	110
	9	100	110	123
	10	100	110	123
Специальная подготовленность				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	6	3	4	5
	7	3	4	5
	8	4	5	7
	9	5	7	9
	10	5	7	9
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	6	8,8	8,3	7,8
	7	8,4	7,9	7,4
	8	8,0	7,5	7,2
	6	7,6	7,1	6,8
	10	7,2	6,7	6,4
Ведение мяча обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние	6	+		
	7	+		
	8	+		
	9	+		

между стойками 4-2-2-2-10 м)	10	+		
Вбрасывание с аута (м)	6-10	2	3	4
Удар по мячу ногой на точность с 6 м, 11 м (по 5 ударов каждой ногой)	6	2	3	4
	7	2	3	4
	8	3	4	5
	9	3	4	5
	10	3	4	5

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен (без учета времени)

ЛИТЕРАТУРА

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.Москва, 1992г.
2. Годик М.А., Бороздов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва., Москва 2011г.
3. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. СПб «Питер» 2010 г.
4. Качани Я., Горский Л. Тренировка футболистов, Братислава 1984г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение»2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет).Москва «Олимпия, Человек» 2008 г.
8. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009 г.
9. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель» 2007 г.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва 2007г.
12. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.
13. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт» 2008 г.
14. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ Дивизион» 2006 г.
15. Швыков И.А. Спорт в школе – футбол, Москва 2002г.