

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБУДО ДООСЦ

Губина

О.А.Субботина

«21» июня 2024 г.



ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от «21» июня 2024 г. № 9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«ФУТБОЛ»



Возраст: 6-17 лет

Срок реализации: 7 лет

Белоус Е. Н., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр» (далее ДООСЦ) разработана на основании:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав учреждения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени данной программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата.

Адресат программы. В программе представлены материалы по теоретической, физической, технической, тактической, интегральной подготовке, а также по инструкторской и судейской практике, рассчитанные на обучающихся 6-17 лет. Состав группы 15-20 человек.

Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта), (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца.

Объем и сроки освоения программы. Каждый год обучения включает в себя 44 недели образовательного процесса. 1-3 года обучения – до 264 часов, 4-6 годы – до 396 часов и 7 год – до 528 часов.

Форма обучения – очная.

Особенность организации образовательного процесса. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Материал теоретических и практических занятий по общей физической подготовке дан для всех возрастных групп, что дает педагогу возможность, в зависимости от подготовленности занимающихся, подбирать необходимый материал с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятия.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3-4 раза в неделю.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель Программы – физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены **принципы** комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 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 и мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>Раздел подготовки</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1. Теоретическая подготовка	6	6	6	18	18	18	18
2. Общая физическая подготовка	42	42	42	94	84	84	88
3. Специальная физическая подготовка	36	36	36	60	60	60	108
4. Техническая подготовка	120	120	120	101	95	95	118
5. Тактическая подготовка	24	24	24	65	58	58	70
6. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	30	30	30	50	50	50	78
7. Контрольные испытания, тесты, экзамены.	6	6	6	8	8	8	12
8. Инструкторская и судейская практика					10	10	12
9. Восстановительные мероприятия.					13	13	24
Общее количество часов	264	264	264	396	396	396	528

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- ГРАФИК распределения учебного материала

<i>Раздел подготовки</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1. История возникновения и развития футбола в России и мире.	1	1	1	1	1	1	1
2. Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	1	1	1	1
3. Основы методики обучения и тренировки	-	-	-	1	2	2	2
4. Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	1	2	2	2	2
5. Тактическая подготовка.	-	-	-	2	2	2	2
6. Техническая подготовка.	1	1	1	2	2	2	2
7. Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	2
8. Установка перед играми и разбор проведенных игр.	0,5	0,5	0,5	4	4	4	4
9. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	1	2	1	1	1
10. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание 1 медицинской помощи.	1	1	1	2	2	2	1
ИТОГО ЧАСОВ	6	6	6	18	18	18	18

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *История возникновения и развития футбола в России и в мире.*

Возникновение футбола в мире, России. Развитие футбола в мире, России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. *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. 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.

3. *Основы методики обучения и тренировки.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство 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, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Тренировка – основная форма организации и проведения занятия. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание её частей, нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

4. *Правила соревнований, их организация и проведение.*

Капитан команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи 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. Система 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.

5. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) спортсменов. 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 игрой и тренировкой. 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.

6. *Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратарь, защитники, полузащитник, нападающий). 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, использование реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: зона, персональная 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 кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

7. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Квалификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

8. Установка перед игрой и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и ее 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 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, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

9. Морально-волевая подготовка спортсменов.

Морально-волевые качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность и т.д. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки юных футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

10. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, давление. Субъективные данные самоконтроля: 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, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастов)

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной команде. Виды размыкания. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Перемена направления движения строя. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения индивидуальные и парами, в различных исходных положениях (основная стойка, на коленях, сидя и т.д.). Движения руками: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения на месте и в движении.

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

Упражнения для мышц туловища: в различных исходных положениях наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения, повороты; поднимание и опускание туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении, лежа на спине; круговые движения одной или обеими ногами.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами; приседание на одной и обеих ногах; выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимания, опускания, повороты, наклоны; перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной; броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, стоя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

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

Упражнения с гимнастическими палками.

Акробатические упражнения.

Перекаты и перевороты. Кувырки назад, вперед, в сторону из различных исходных положений (стоя, ноги врозь, с шага, из седа, приседая после прыжка и др.). Длинный кувырок, кувырок с прыжка, комбинация кувырков.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на координацию, на внимание. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 600м, 800м. Кросс от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста). 6-минутный бег, 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

Спортивные игры.

Баскетбол, ручной мяч.

Лыжи.

Основные способы передвижения. Торможение. Остановки. Повороты. Прогулки. Прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из способов плавания. Страты, повороты. Плавание на время 25м, 50м, 100м, до 500м без учета времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки с места на отрезках 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

Эстафеты.

Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь», «Вызов», «Борьба за мяч», «Салки», «Рывок за мячом» и др.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, дисками от штанги, штангой весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощений и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Тоже с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноской тяжестей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая» и др. вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность, за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу головой и ногой на силу в тренировочную стенку, батут и 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, тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание резинового (теннисного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обратить на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мяча, который набрасывается 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны. Тоже приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег и быстрым изменением способа передвижения (например: быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.п. Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15м и т.п. Челночный бег, но сначала отрезки пробегать лицом вперед, обратно спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). Тоже, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 10-15и) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Тоже, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения (например: повторные рывки с мячом, с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратаря. Повторное, непрерывное выполнение в течение 12 минут ловли, отбивания мячей, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. 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. Кувырок 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: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками. Тоже, но с поворотом на 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами. Прыжки 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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 и 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в сторону и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение удара 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 партнера, 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. Остановка с переводом в сторону, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

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 бега и ложной попытки остановки мяча, выполняется рывок с мячом). Обманное движение «удара» 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 мяча из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

3 и 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней и 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 полукруга. Удар правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

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

Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и

одновременно контролируя мяч, 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 убираем мяча под себя и пропусканьем мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание мяча из различных и.п. с места, после разбега. Вбрасывание мяча на точность и на дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями пальцами мячей, катящихся и летящих в сторону 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 и снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся, прыгающему и летящему мячу с различным направлением, 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.

Остановка мяча.

Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося 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 (финты).

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

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе 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 из-за боковой линии.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

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

вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

Совершенствование точности ударов (в цель, ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты).

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника передвижения.

Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации, в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности, в состоянии утомления.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических задач.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 и 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывание» 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 полета 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. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация и игра «в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать 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 оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных положений (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) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3 и 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате»: применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящегося и летящего на различной высоте мячей. Указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; при введении мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации, наиболее правильное и рациональное использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средний, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате, правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки. Руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков. Перестроение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях; в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне при избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организация атаки, руководство действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущим соперником.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приемов (на основе программы для данного года обучения).
3. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий.
4. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами, в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами.
4. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетании.
5. Календарные игры. Установки на игру. Разбор игры.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке, изученный ранее.
5. Контрольные игры. Проводятся для решения технико-тактических задач и приучения к соревновательным условиям.
6. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установка на игру.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные действия, групповые, командные.
5. Учебные игры. Основной программный материал по технической и тактической подготовке с использованием вариативных заданий. Игры уменьшенным составом. Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
6. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
7. Календарные игры. Повышение технико-тактического мастерства в условиях соревнования.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
3. Переключение при выполнении технических приемов защиты и нападении в различных сочетаниях (в объеме программы).
4. Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Основная цель – подготовка к соревнованиям.
7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражения в заданиях, в учебных играх результатов анализа командных игр.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Использование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике в различных сочетаниях и в различной последовательности.
2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
3. Упражнения на переключения при выполнении технических приемов защиты и нападении повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
4. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
5. Учебные игры. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
6. Контрольные игры. Проводятся с целью совершенствования технико-тактического мастерства, как один из этапов подготовки к соревнованиям.
7. Календарные игры. Применение приобретенных умений и навыков в соревновательных условиях.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Сочетание технических и тактических упражнений для развития специальных качеств.
3. Переключения при выполнении технико-тактических упражнений в нападении и защите в условиях острого дефицита времени для принятия решения.
4. Учебные игры. Использование изученных технических и тактических действий в зависимости от ситуационной необходимости, а также игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры. Используются для решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
6. Календарные игры.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке. Проведение по ним занятий с группой учащихся.
2. Судейство совместно с тренером учебных игр в своей группе.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Проведение по ним занятий с группой учащихся.
2. Ознакомление учащихся с правилами ведения протокола игры.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Обучение техническим приемам на основе изученного программного материала для данного года обучения.
2. Судейство на учебных играх в своей группе в качестве бокового судьи.
3. Организация соревнований внутри группы.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по технической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Проведение по ним занятий с группой учащихся.

2. Судейство на учебных играх в качестве судьи в поле.
3. Организация и проведение соревнований между группами.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Проведение по ним занятий с группой учащихся.
2. Проведение подготовительной части занятия с учебной группой.
3. Судейство на школьных соревнованиях по футболу.
4. Составление положения о соревновании. Организация и проведение соревнований.
5. Выполнение требований на звание «Юный инструктор по спорту».

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление и проведение комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала.
2. Проведение основной части занятия с учебной группой.
3. Судейство на школьных соревнованиях по футболу.
4. Организация и проведение школьных соревнований по футболу.
5. Выполнение требований на звание «Юный судья по спорту».

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Проведение по ним занятий с группой учащихся.
2. Проведение учебного занятия с группой по начальному обучению техники и тактики игры.
3. Судейство на школьных городских, районных соревнованиях по футболу.
4. Проведение соревнований по футболу в общеобразовательной школе, в клубе.
5. Выполнение требований на звание «Судья по спорту».

1.5. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предполагаемый результат реализации Программы:

1 год обучения:

- знакомство с техникой передвижения в футболе, как с мячом, так и без него, развитие чувства и контроль мяча. Развитие координационных способностей, гибкости, ловкости, общей выносливости. Ведётся работа по развитию объёма, распределения и переключения внимания. Обучающийся осваивает индивидуальную тактику атаки и обороны, взаимодействие в малых группах (1x1, 2x2, 3x3).

2 год обучения:

- качественная техника передвижения без мяча и с мячом на небольшой скорости. Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости. Освоение индивидуальных тактических навыков при атакующей и оборонительной фазах.

3 год обучения:

- глубокое изучение технических элементов: передачи мяча различными частями стопы, ведение мяча различными частями стопы на высокой скорости, остановка мяча различными частями стопы. Развитие дистанционной и стартовой скорости. Знакомство с индивидуальной тактикой игры без мяча, приобретение навыка «чтение игры».

4 год обучения:

- уверенная работа с мячом на высокой скорости, способности оперативно реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию, ее предвидеть. Способность уверенно и качественно работать индивидуально с мячом и без него в различных фазах игры (атака или защита).

5 год обучения:

- точность и качество действий игрока с мячом. Освоение обманных движений (финтов). Развитие силовой выносливости и абсолютной силы, ловкости, гибкости. Углубленные знания о групповых взаимодействиях и ознакомление с игрой по различным амплуа. Удовлетворительная

тактическая оснащённость игрока, способность быстро и качественно работать с мячом в ограниченном пространстве. Навыки работы в группах (подсказ, подстраховка) и определено (условно) основное амплуа игрока.

6 год обучения:

- совершенствование всех технических навыков. Устойчивость и скоростное переключение внимания, более глубокое изучение амплуа игрока. Способность игрока быстро и качественно работать с мячом, быстро воспринимать и обрабатывать информацию. Умение «читать игру».

7 год обучения:

- обучающийся способен быстро и качественно работать с мячом сильной и слабой ногой, быстро принимать решения в условиях постоянно меняющейся внешней среды, «остро» мыслить. Должен знать и выполнять все индивидуальные и командные требования, которые подразумевает его амплуа, а также игровая формация команды, участок поля, фаза игры (атака, защита, позиционное владение, переходная).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Дата начала учебного периода - 01.09.

Дата окончания учебного периода 30.06.

Учебный период рассчитан на 44 недели, с учетом работы в летний период.

Занятия у групп 1-3 года обучения 3 раза в неделю, по 2 академических часа, 4-6 года обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа, 7 года обучения – 4 раза в неделю по 3 академических часа.

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Характеристика помещений и сооружений:

В теплое время- наличие футбольного поля

В холодное время - спортивного зала, размеры 40х20.

Спортивное оборудование и инвентарь:

стойки для обводки мячей - 12 штук.

фишки для разметки - 40 штук.

переносные мишени - 2 штуки.

переносные ворота - 4 штуки.

маты гимнастические - 6 штук.

конусы - 30 штук.

манишки - 20 штук.

скакалки - 15 штук.

мячи футбольные - 20 штук.

форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с квалификацией, соответствующей направленности данной программе.

Информационное обеспечение: компьютер с выходом в интернет, игровое табло, журналы о футболе, плакаты, электронные носители.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;

- контрольные испытания;

- контрольно-переводные экзамены.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся программой предусматривается проведение два раза в год контрольных испытаний:

Контрольные игры и соревнования.

1. Соревнования по баскетболу.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

1. Общая физическая подготовленность.

1. Бег 1000м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 10 х 5м.
4. Подъем туловища в сед за 30 сек.
5. Наклон вперед.
6. Подтягивание – для мальчиков, вис на согнутых руках – для девочек.

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Бег 30м с ведением мяча.

Выполняется с высокого старта (мяч на линии старта). Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний, не считая остановки за линией финиша. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша.

2. ***Бег 5 х 30 м с ведением мяча.*** Выполняется также как и бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек.
3. ***Удар по мячу на дальность.*** Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10м. Для удара каждой ногой дается 3 попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших результатов обеими ногами.
4. ***Вбрасывание мяча на дальность.*** Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределом коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

3. Техническая подготовка.

1. Удары по мячу на точность.

Выполняется с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10-14 лет с расстояния 11м). Юные футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет – в половину ворот, мяч должен пролететь по воздуху и коснуться земли не ближе 10 м за воротами. Выполняется по 5 ударов каждой ногой, учитывается сумма попаданий.

2. ***Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.*** Выполняется с линии старта (30м от линии штрафной площади), ведение мяча 20 м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2м ставятся еще 3 стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит, упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.
3. ***Жонглирование мячом.*** Выполняется правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из не менее раза головой, правым и левым бедром.
4. ***Вбрасывание мяча на дальность.*** Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределом коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

4. Для вратарей.

1. Удары по мячу ногой с руки на дальность.

Выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10м. Мяч, упавший за пределом коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

2. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке.

Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

3. Бросок мяча на дальность.

Выполняется по коридору шириной 3м. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

ТАБЛИЦА нормативов по специальной физической и технической подготовке (с 10 лет).

Упражнения	Возраст								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПО СФП ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ									
1. Бег 30м с ведением	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2. Бег 5х30м с ведением				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5
3. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)			45	55	65	75	80	85	90
4. Вбрасывание мяча на дальность	11	12	13	14	16	18	20	20	24
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ									
1. Удары на точность	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование	8	10	12	20	25				
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ									
1. Удары по мячу ногой с руки на дальность и точность				30	34	38	40	43	45
2. Доставка подвешенного мяча кулаком в прыжке				45	50	55	58	60	62
3. Бросок мяча на дальность				20	24	26	30	32	34

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации учебного процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Методы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- Практические методы:
 - методы упражнений;
 - игровой;
 - соревновательный;
 - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.
 - Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
 - Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса.

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основные формы организации занятий в ДООСЦ:

Урочная форма:

- групповое занятие;
- теоретическое занятие;
- товарищеская игра.

Внеурочная:

- соревнование;
- домашнее задание.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Алгоритм учебного занятия.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Изучение теоретического материала

программы осуществляется в форме бесед, как правило, в начале занятий, а в более старшем возрасте, и во время проведения практического занятия. При изучении теоретического материала необходимо использовать наглядные пособия, кинофильмы, видеозаписи и т.п., для самостоятельного изучения рекомендуется специальная литература.

Материал практических занятий для каждого года обучения в программе излагается только новый. Но подбирая материал для занятия, педагог должен наряду с новыми обязательно включать в занятие упражнения из ранее изученного материала для его закрепления и совершенствования.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе в форме групповых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся домашние задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных и тренировочных игр, внутригрупповых соревнований. Инструкторские навыки воспитываются у занимающихся как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и в отведенное учебным планом время.

Педагогические технологии.

В образовательном процессе используются: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, здоровьесберегающая технология.

2.6. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Комитет по ФКиС. Олимпийский комитет России. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Москва – 1996 г.

2. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. СДЮШОР ФК «Торпедо», Владимир, 2004 год

3. Подготовка футболистов. Под общей редакцией В.И.Козловского «Физкультура и спорт», 1978 г.

4. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет. Л.Зарохович. Москва. АСТ. «Астрель», 2005 г.

5. Футбол. Домашний тренер. Д. Миллер, К. Гиффорд, Р. Дангуорт. Харьков. Белгород. «Книжный клуб», 2008 год