

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Белёва Тульской области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МУ ДО ДЮСШ
г. Белёва Тульской области
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МУ ДО ДЮСШ
г. Белёва Тульской области
Т.Г.Кузнецова
«30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы футбола»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработал Программу:

В.Г. Сёмин тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты Программы:

Т.Г.Кузнецова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» г. Белёва Тульской области

г. Белёв
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы футбола»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы футбола» для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации - 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

При реализации Программы сохраняется связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической,

теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Основным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого футболиста. В процессе учебно-тренировочной деятельности на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность учебного года составляет 43 учебных недель. Режим работы регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол.

1.2. Характеристика вида спорта «Футбол»

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на

индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

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.

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.

1.3. Этапы и периоды подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Уровень программы	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
ознакомительный	6	12	15-23	26	4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	172

1.4. Прогнозируемые результаты

- Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

1. Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

2. Предметные результаты:

- формирование основных представлений о виде спорта «Футбол»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол; формирование спортивной мотивации.

3. Освоение теоретического раздела программы.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 43 недели.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Разделы подготовки	Программный материал	Количество часов 4 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	1
	2. Развитие футбола в России и за рубежом	1
	3. Строение и функции организма человека	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
	5. Врачебный контроль и самоконтроль	1
	6. Техника безопасности	1
	7. Общая характеристика спортивной тренировки: тренировка как, единый процесс воспитания и обучения.	1
	8. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований.	1
	9. Установка перед игрой и разбор проведённой игры	1
	10. Места занятий, оборудование и инвентарь	1
	Итого	10
Практическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	30
	2. Специальная физическая подготовка	31
	3. Техническая подготовка	59

	4. Тактическая подготовка	28
	Учебные и тренировочные игры	8
	Контрольные игры и соревнования	6
	Итого	172

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Легкая атлетика. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 800 м, кроссы от 1000 до 5000 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, тройной прыжок.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы	Содержание занятий	Месяцы											Все го часо в
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Теория	В соответствии с учебно-тематическим планом	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Практика	1.Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
	2.Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3		31

3. Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	59
4. Тактическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	28
5. Учебные и тренировочные игры	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6. Контрольные игры и соревнования	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	6
7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	15	15	16	17	18	18	18	19	1	19	7	172

2.4. Календарно-тематическое планирование образовательной работы

№	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по футболу. Места занятий, обррудование и инвентарь	1
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика	2
3	Развитие футбола в России и за рубежом	1
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5	Строение и функции организма человека.	1
6	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
7	Общая характеристика спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль	1
8	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
9	Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований	1
10	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
11	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
12	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, "контроль мяча"	2

13	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
14	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
15	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
17	Подвижные игры.	5
18	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
19	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
20	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
21	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
22	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
23	Товарищеская игра	4
24	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	2
25	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
26	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4
27	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4
28	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4
29	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
30	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
31	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
32	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
33	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
34	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	2
35	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
36	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2

37	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
38	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	6
39	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
40	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
41	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	2
42	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
43	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
44	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
45	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
46	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
47	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
48	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
49	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
50	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
51	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
52	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
53	Товарищеская игра	2
54	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
55	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
56	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
57	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
58	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
59	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
60	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2

61	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
62	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
63	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
64	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
65	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
66	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
67	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
68	Прием мяча различными частями тела.	2
69	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
70	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
71	Двусторонняя учебная игра.	2
72	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
73	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
74	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
75	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	4
76	Двусторонняя учебная игра.	4
77	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Теоретический материал

Физическая культура и спорт в России

Массовый народный характер спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом

История развития футбола в России.

Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

Спортивный массаж. Основные приёмы массажа и их применение. Противопоказания.

3.1.2. Практический материал

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приёмов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, обводки, обманных

движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

Тактика отдельных линий 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 переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, 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). 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.

Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

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

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований.

Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Установка перед игрой разбор проведённой игры

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 игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успехи или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Техника безопасности

Правила поведения в спортивном зале;

Правила использования спортивного инвентаря,

Предотвращение травматизма на занятиях.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости (челночный бег из различных положений, эстафеты с элементами страта, подвижные игры). Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнерами за овладение мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости (бег змейкой, между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100-150 м. То же с мячом). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диски) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с ним. Бег и прыжки по ступеням. Вбрасывание мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений, серий). Кроссы с переменной скоростью. Многократные повторяемые специальные технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 гр. Прыжки с места, с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед, назад, в сторону. Жонглирование. Парные и групповые упражнения с ведением мяча. Эстафеты, подвижные игры.

Техника передвижений: различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).

ОРУ с предметами: упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60,100 м, кросс. Прыжки в длину, высоту с места, с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры с мячом: баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры: игры с мячом, бегом, прыжками. Метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

Общая технико-тактическая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а

после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам.

Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема. Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодостижимые мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения,

обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Программа недельного микроцикла для спортивно-оздоровительного этапа (4 часа в неделю)

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Нагрузка
Понедельник	1	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег. Обучение технике ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3 x 3	Средняя
Среда	1	Развитие ловкости и координации движений: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям	Средняя

		(выбор места, открывания, передачи мяча). Спортивные игры, мини-футбол	
--	--	---	--

3.1.3. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться основными принципами, средствами, методами спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Примерное учебно-тренировочное занятие

Цель занятия: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;

Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

3.1.4. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

Развитие способности управлять своими эмоциями;

Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

Осознание игроками задач на предстоящую игру;

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

3.1.5. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию - в рамках образовательной работы, соревновательной деятельности, при реализации календаря образовательных событий. Воспитательные задачи предполагается решать при выездах на соревнования.

Доброжелательный психологический климат в группе будет создаваться путем выработки законов группы (коллективизм, взаимопомощь, обращение друг к другу только по именам, запрет на использование прозвищ, на обсуждение национальных особенностей, материального положения семей и т.д.), которые помогут детям усвоить традиционные социокультурные, духовно-нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения.

Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде будет происходить в ходе бесед.

Уважение к закону и правопорядку формируется, в том числе, в ходе изучения правил дорожного движения, правил организации походов, правил соревнований, положений о спортивно-массовых мероприятиях.

Одним из основных способов решения воспитательных задач является планирование, подготовка и проведение ключевых дел группы, которые отражены в календарном плане воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Примечание
Системные мероприятия			
1	Выработка законов группы для формирования доброжелательного психологического климата в группе	Сентябрь – октябрь	в ходе учебных занятий
2	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе подготовки и проведения ключевых дел
	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (инструктор-проводник, спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	
5	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	
	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	по итогам соревнований, значимых событий
	Проведение родительских собраний, привлечение родителей к организации поездок на соревнования	В течение учебного года	
Ключевые дела			

Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних: Дидактическая игра «Знаки ПДД в картинках и стихах (к Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий)	октябрь	С приглашением представителя ГИБДД
Профилактика табакокурения и алкоголизма: информационная беседа «Как остановить это безумие?!»	Декабрь	Проводит медицинская сестра
Участие в мероприятиях Учреждения для обучающихся:		Мероприятия на каникулах
Турнир по мини-футболу среди детей 2009-2010 года рождения, посвященный мастеру спорта СССР по футболу, игроку команды ЦСКА, серебряному призеру чемпионата Европы по футболу среди молодежных команд, члену Олимпийской сборной СССР, Дорофееву В.И.	Сентябрь	
Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по мини-футболу среди обучающихся младшего, среднего и старшего возраста посвященное Дню народного единства	Октябрь	
Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по троеборью	Октябрь	
Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь	
Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию, посвященное 79 годовщине освобождения г. Белева от немецко-фашистских захватчиков	Декабрь	
Открытое Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу, посвященному 76-й годовщине Победы советского народа в ВОВ	Апрель	
День здоровья	Ноябрь	
Соревнования по лыжным гонкам	Февраль	
Участие во всероссийских акциях:		
Лыжня России	февраль	
Кросс наций	сентябрь	

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
6. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
7. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку. 2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3.3. Планируемые результаты

Результаты освоения программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации рабочей программы 1- года обучения обучающийся осваивает следующие планируемые результаты

Личностные результаты: освоение культуры поведения, интенсификация развития моральных и волевых качеств, специальных физических качеств личности, самоконтроля;

Метапредметные результаты: интенсификация потребности ведения здорового образа жизни и укрепления физического и психического здоровья, способности к эффективному взаимодействию, мотивации к занятиям футболом.

Предметные результаты: овладение теоретическими знаниями, индивидуальная положительная динамика овладения практическими умениями и навыками в области футбола, спортивной техникой и тактикой игры в футбол программного материала 1-го года обучения

В результате обучения по программе обучающийся должен знать/понимать:

1. Правила поведения на спортивной площадке, футбольном поле.

Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

2. Правила соревнований по футболу. Обязанности и права участников.

3. История развития футбола (основные представления)

4. Гигиена, режим и питание, закаливание спортсмена. Режим дня.

Требования к спортивной одежде. Значение водных процедур.

5. Общие представления о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение.

6. Травмы и причины их возникновения. Предупреждение травматизма.

7. Физическая подготовка футболиста. ОФП как фундамент для будущей специализации.

8. Что такое команда. Взаимоотношения в команде между игроками.

уметь:

выполнять комплексы физических упражнений;

выполнять упражнения, направленные на повышение уровня основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

выполнять упражнения, направленные на повышение уровня

специальной физической подготовки;

- соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности.

владеть/использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствования техники движения;
- включения занятий футболом в активный отдых и досуг;

4. Система контроля и зачетные требования.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу итоговых нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

Диагностика физической подготовленности в спортивно-оздоровительной группе по виду спорта футбол на начало и на конец учебного года.

Содержание требований	Результаты
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0
Кросс без учёта времени (м)	300
Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5
Удар по мячу на дальность (м)	24
Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	8,0
Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8

Содержание и методика проведения.

1. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от меств удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.
2. Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта: мяч разрешается вести любым способом, делая от на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. На старте фиксируется правильность старта и число касаний мяча, на финише – время.

5. Список литературы

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев:

Олимпийская литература, 2002.

3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей
(законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.:Владос-пресс, 2003.
2. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.