

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №80 им. В.С. Тарасова»

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №80»
И.Н. Кулемин
От 31.08.2022 Пр. № 03/154



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол»

Разработчик программы:
Прокопьев А.Ю.

Срок реализации: весь период
Спортивно-оздоровительного этапа

Программа рассчитана на детей и подростков 10-16 лет

г. Ижевск, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть	5
2.1. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.....	5
2.2. Учебно-тематический план.....	6
3. Методическая часть.....	7
3.1. Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.....	7
3.2. Теоретическая подготовка	7
3.3. Практическая подготовка	9
3.4. Психологическая подготовка	14
3.5. Воспитательная работа	15
3.6. Инструкторская и судейская практика	16
4. Система контроля и зачетные требования.....	16
5. Перечень информационного обеспечения.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football). В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Игры, похожие на современный футбол, существовали довольно давно у разных народов, однако первые записанные правила датированы 1848 годом. Г. де Уинтон и Джон Чарльз Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. И в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам). История футбола началась очень давно. Так, например, и в Египте и в Германии, и в Китае были игры похожие на футбол. Самая удачная из них называлась харпастум и придумали её итальянцы. Но когда появился современный футбол, харпастум был забыт. Когда англичане придумали футбол, они сразу стали популяризировать его во всех странах, включая Россию. В то время в чемпионате участвовало много английских команд.

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

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Футбол положительно влияет на организм. Если играть с детства, то укрепление костно-мышечной системы будет происходить с ранних лет и мышцы на протяжении занятий будут в тонусе. Также, польза детского футбола заключена в развитии у ребенка лидерских качеств, коллективного мышления и навыков планирования, которые необходимы для достижения результатов во многих сферах.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14
- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: А.Ю.Костарев, канд. пед. наук; Р.М.Валиахметов, канд. пед. наук; Л.Г.Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин; издательство Советский спорт, Москва, 2004 год)

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Цели общеразвивающей программы: физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, осознание здорового образа жизни, развитие вида спорта.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения футбола как вида спорта.

Новизна заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных по сложности условиям;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- Профилактика правонарушений, преступлений.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля

Основные принципы образовательной программы:

- единства общей и специальной подготовки;

- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (принятие КПН)

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний

Программа предназначена для работы с детьми от 10 до 16 лет.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 10,6 ч/нед.

Продолжительность одного занятия - не более 3,6 академических часов.

Ожидаемые результаты

Результатом реализации Программы является:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Срок подготовки	Количество часов в год
1	10	12	10,6	Весь период	493
2	10	12	10,6	Весь период	493

3	10	12	9	Весь период	393
---	----	----	---	-------------	-----

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

2.2. Учебно-тематический план

Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях и в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

№п/п	Раздел подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10
2	Практические занятия			
2.1	Общая физическая подготовка	77	77	50
2.2	Специальная физическая подготовка	38	38	40
2.3	Техническая подготовка	298	298	231
2.4	Тактическая подготовка	23	23	20
2.5	Учебные и тренировочные игры	45	45	40
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
2.7	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2
2.9	Восстановительные мероприятия	Вне сетки занятий	Вне сетки занятий	Вне сетки занятий
	ИТОГО: час/год	493	493	393

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. Дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

3.2. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке

Теория и методика физической культуры и спорта (для всех учебных групп)

1. История развития физического спорта:

- История футбола в России.
- Организация футбола в мире и России.
- Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.
- Спортивные биографии лучших российских футболистов.
- Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.
- Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- Понятие о физической культуре и спорте
- Физическая культура и спорт в России
- Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ДЮСШ
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;

- Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.
- Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

- знакомство с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок;
- роль спортивных соревнований и правила участия в них;
- значение анализа учебно-тренировочного процесса и результатов соревнований;
- значение ведения дневника самоконтроля и тренировок
- взаимодействие техники и тактики во время спортивных соревнований;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании.
- Понятие о спортивной тренировке.
- Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.
- Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.
- Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры.
- Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.
- Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.
- Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.
- Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей
- единая всероссийская спортивная квалификация и ее значение.
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий
- федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу
- требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

- строение и функции различных систем организма человека.
- ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.
- влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.
- динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

6. Гигиенические знания, умения и навыки:

- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;

- понятие о тренированности и спортивной форме;
- врачебный контроль и самоконтроль, значение массажа и самомассажа;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжение связок, ушибов и переломов;
- Общее понятие о гигиене.
- Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами.
- Гигиена водных процедур.
- Гигиена сна.
- Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха.
- Режим дня
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.
- Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом.
- Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.
- Контроль веса юными футболистами.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
- значение и способы закаливания
- основы здорового образа жизни
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой
- Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям

8. Основы спортивного питания

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья правильное питание спортсмена
- калорийность питания спортсмена
- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом
- Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- требованию к игровому полю и площадке, футбольным воротам
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- требования к инвентарю, одежде и обуви для занятий и соревнований;

10. Основы техники безопасности

- поведение на улице во время движения к месту занятий
- особенности организаций занятий в футболе
- правила поведения и техника безопасности на занятиях
- инструктаж по ТБ
- правила личной гигиены при занятиях футболом

3.3. Практическая подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами

техники и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки предпрофессиональной программы.

1. Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

3.3.1.Общefизическая подготовка (ОФП)

Одной из главнейших частей подготовки игроков является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Практические занятия

Гимнастические упражнения

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные.

Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями.

Прыжки со скакалкой :на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

Акробатические упражнения

Группировки: в приседе, сидя; лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски:с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

Подвижные игры

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два огня», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета пингвинов», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Отруби хвост», «Салки», «Пятнашки», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Штандр – стой!», «Удочка».

3.3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Практические занятия

1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)
- Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,
- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы.
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.
4. Упражнения для развития ловкости.
- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
 - Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
 - Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.
 - Жонглирование мячом.
 - Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.
 - Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

3.3.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники.

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной направленности неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

2. Техника владения мяча.

Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).

- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

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

3. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

3.3.4.Тактическая подготовка

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения.

1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка»,

«скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. 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, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

3.3.5. Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

3.3.6. Соревнования

Соревнования по футболу проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи

3.4. Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбию в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных

межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

3.5. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося.

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

научности;

- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достоинны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему

подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключаящие панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

3.6. Инструкторская и судейская практика

На спортивно-оздоровительном этапе инструкторская и судейская практика в учебном плане не предусмотрена. Однако, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Юноши

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		СОЭ/ ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНПЗ	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5
	Общая, специальная физическая подготовка для полевых игроков и вратарей								
1	Бег 30 м со старта	6,6	6,3	5,8					
2	Бег 60 м со старта	11,8	11,5	10,8					
3	Челночный бег 3х10 м	9,3	9,0	8,7					
4	Бег 1000 метров	4,20	4,10	4,00					
5	Прыжок в длину с места (см)	135	145	170	190	195	200	205	210
6	Тройной прыжок (см)	360	400	510	620	620	630	630	640
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	12	14	16	20	20	22	24	26
8	Прыжок вверх с места без взмаха рук (см)				12	12	14	14	16
9	Бег 15 м с высокого старта				2,8	2,8	2,7	2,7	2,6
10	Бег 15 м с хода				2,4	2,4	2,3	2,3	2,2
11	Бег 30 м с высокого старта				4,9	4,9	4,8	4,7	4,6
12	Бег 30 м с хода				4,6	4,6	4,5	4,5	4,4
13	Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы				6	7	8	9	9
	Техническое мастерство для полевых игроков								
1	удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			35	40	45	50	55	65
2	Бег 30м с ведением мяча (сек)			6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)				13	14	15	17	19
4	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	7	8	6	7	8
5	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						10,0	9,5	9,0
6	Жонглирование мячом (количество раз)	6	7	8	10	15	20	25	30
	Техническое мастерство для вратарей								
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					25	30	34	38
2	Бросок мяча на дальность (м)				16	18	20	24	26

Девушки

№	Упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		СОЭ/ ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНПЗ	ТЭ1	ТЭ2	ТЭ3	ТЭ4	ТЭ5
	Общая, специальная физическая подготовка для полевых игроков и вратарей								

1	Бег 30 м со старта	6,9	6,5	6,0					
2	Бег 60 м со старта	12,0	11,7	11,0					
3	Челночный бег 3x10 м	9,5	9,2	8,9					
4	Бег 1000 метров	4,30	4,20	4,10					
5	Прыжок в длину с места (см)	125	135	155	170	170	175	180	185
6	Тройной прыжок (см)	300	370	450	580	590	600	610	620
7	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	12	14	16	17	18	19	20
8	Прыжок вверх с места без замаха рук (см)				10	10	11	12	12
9	Бег 15 м с высокого старта				3,0	3,0	2,9	2,9	2,8
10	Бег 15 м с хода				2,6	2,6	2,5	2,5	2,4
11	Бег 30 м с высокого старта				5,1	5,0	5,0	4,9	4,9
12	Бег 30 м с хода				4,8	4,7	4,6	4,6	4,55
13	Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы				4	4	5	5	6
	Техническое мастерство для полевых игроков								
1	удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			30	35	40	45	50	65
2	Бег 30м с ведением мяча (сек)			6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)				11	13	14	15	17
4	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	7	8	6	7	8
5	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)						10,2	9,5	9,2
6	Жонглирование мячом (количество раз)	6	7	8	10	15	20	25	30
	Техническое мастерство для вратарей								
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					25	30	34	38
2	Бросок мяча на дальность (м)				14	16	18	22	24

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (I этап 8-10 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
2. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (II этап 11-12 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
3. А. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (III этап 13-15 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
4. Кузнецов. Настольная книга детского тренера (IV этап 16-17 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе «Олимпия. Человек» Москва. 2007
5. Г.В.Манаков. Подготовка футболистов (теория и практика). Москва: Советский спорт, 2007
6. С.Н.Андреев. Мини-футбол в школе. Москва: Советский спорт, 2006
7. Б.Плон. Новая школа в футбольной тренировке. Москва: terra-спорт, 2003
8. Й.С.Блаттер. Правила игры 2008-2009
9. А.Спирин, А.Будогосский. Эволюция правил игры. 2007-2008/2008-2009. Москва: «Центр «Футбольный арбитр», 2009
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)
11. Образовательный портал Удмуртской Республики <http://ciur.ru/default.aspx>
12. Видеоуроки онлайн. Videourjk-onlain.com/sport/futbol