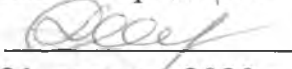


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ»
ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»
243145 г. Клинцы, ул. Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32

«Согласовано»
на заседании Педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона
31 августа 2020 г. Протокол №1

«Утверждаю»
Директор МБУДО ДЮСШ «Луч»
им. В. Фридзона

Доманчук О.А.
31 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»
стартовый (ознакомительный) уровень**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст занимающихся: 5-18 лет

Программу разработал(и):

заместитель директора по МР Цвирова И.П.

Тренеры-преподаватели: Пчеленок Д.П.

Исаченко В.Я.

Нерода В.А.

Фролов Д.Н.

г. Клинцы
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбóл (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире[Содержание программы распределено в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитано на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий.

Актуальность программы заключается в том, что футбол – популярный вид спорта, объем социального заказа на обучение футболу постоянно увеличивается. Многообразие физических упражнений, используемых для подготовки юных футболистов, позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания, закладывая основу для развития двигательных способностей и привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Новизна данной программы заключается в том, что она может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Программа составлена с учетом здоровьесберегающей и здоровьескорректирующей технологии физического воспитания. Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

Цель: создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Образовательных:

- Изучить необходимые понятия и теоретические сведения о физической культуре и спорте.
- Обучать простейшим организационным навыкам игры в футбол.
- Сформировать базовые умения для занятий футболом.

2. Воспитательных:

- Воспитать привычку к занятиям физической культурой и спортом.

- Воспитать спортивную дисциплину тренировочных занятий, трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями такого вида спорта, как футбол.

Ожидаемые результаты выполнения программы:

- освоение техническими приемами двухсторонней игры;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение фундаментальных навыков тактики игры в футбол.

Решение задач данной программы позволит подготовить высокомотивированных к занятиям футболом детей, готовых к осознанному выбору вида спорта и даст возможность их зачисления на обучение по предпрофессиональным программам, имея базовые, фундаментальные знания, умения и навыки к занятию футболом.

Критериями успешности прохождения обучающимися данной программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности: прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) 5-18 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом, испытывать физическую нагрузку.

Краткая характеристика программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения	Продолжительность обучения по программе	Форма обучения	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (академич. час)
276	1 год	очная	15 / 20	6	3	2

Формой организации образовательного процесса является - тренировочное занятие.

Основными методами обучения являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием

физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях.

Формами подведения итогов являются: контрольные испытания, тесты.

Подведение итогов реализации программы - участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных футболистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенно осуществляется переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличивается объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка	20-40

1.2. Учебно-тематический план

№.	Наименование раздела, темы.	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	10	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	112	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	72	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	70	Сдача контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	4	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	8	
	Всего часов:	276	

1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике футбола и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие футболистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных футболистов и формирование у них интереса к занятиям футболом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	Сен.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		К а н и к у л ы	К а н и к у л ы	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	12	13	10	9	10	9	9	8	10	9			112
Специальная физическая подготовка СФП	6	6	6	6	6	6	7	8	8	8	5			72
Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	7	6	7	6			70
Участие в соревнованиях	-	1	-	1	1	1	2	1	1	-				8
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-				4
Всего часов тренировочной нагрузки	26	26	26	26	24	24	26	26	26	26	20			276

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Футбол» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению футболу.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Дидактические принципы используемые педагогом

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет учащимся важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у учащихся инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить

дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно. Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать *возраст спортсменов* (как паспортный, та и биологический) и *сенситивные периоды развития физических качеств*.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей футболистов.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях подготовки с использованием имитационных упражнений.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
2.	История вида спорта. Развитие футбола	История зарождения и развития футбола как вида спорта. Искусство футбола в дореволюционной России. История и развитие футбола в СССР. Советские и российские футболисты на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История футбола в регионе, городе.

3.	Личная общественная гигиена. Закаливание организма.	и Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь.
4.	Правила поведения во дворце спорта.	во Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на стадионе.
6	Самоконтроль	Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
7	Врачебный контроль	Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). -Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).

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

2.3. Техническая подготовка

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

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

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

Выбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

2.4 Тактическая подготовка

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них. Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м. или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков 5-6 человек в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении : уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации ,по одной - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

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

2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

от 14-15 баллов

Хорошо: от 11-13 баллов

Удовлетворительно: от 9-10 баллов

Неудовлетворительно: от 8 и ниже.

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	140	140	150	150	160	170	180	190	200	210
		4	130	130	140	140	150	160	170	180	190	200
		3	120	120	130	130	140	150	160	170	180	190
3	Складка за 30 сек, кол- во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения по программе	Даты начала и окончания обучения по программе	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных часов по программе в год	Количество учебных часов в неделю по программе
1 год	01.09 - 31.08	31.07 – 31.08	46	276	6

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия - 80 минут. перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут. Объем учебно-тренировочных занятий в неделю – 3 занятия.

Режим работы в каникулярное время

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе имеется все необходимые материально-технические условия, а именно:

физкультурно-оздоровительный комплекс состоит из 3 объектов: стадион, «Ледовый дворец», ФОК. Имеются раздевалки, гардероб, оборудованный медицинский кабинет, зал для занятий хореографией. Все объекты включены во Всероссийский реестр объектов спорта.

Место проведения:

Стадион, ледовая арена, спортивный зал.

Инвентарь:

Мячи, Конусы, Скакалки, Теннисные мячи, Малые мячи, Гимнастическая стенка, Гимнастические скамейки, Секундомер, Маты, Ворота.

4.2. Информационно-методические условия реализации программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы ДЮСШ) внутри и вне своего учреждения, включая:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта, материалы по самоподготовке;
- дидактическое обеспечение: тестовые задания, кроссворды, информационные карты, инструкции, стендовые карты, презентации;
- средства обучения: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор, DVD- плеер, мультимедийный проектор, экран;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -7 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 9 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт..

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на

сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Bischops / Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer&Meyer Sport. – 2003.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.

3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.

4. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.

5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.

7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.

8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.

10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.

11. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.

12. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

Список литературы для обучающихся, родителей

1. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.

2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.