

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
поселка Ключи**

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ
_____ Е.В.Руденко

« ____ » _____ 200 г.

**Программа дополнительного образования
детей по «Футзалу»
начальной
и учебно-тренировочной подготовки на 8 лет
возраст воспитанников 8-18 лет**

составитель:
тренер-преподаватель А.Д.Руденко

2014г.

Содержание

I. Пояснительная записка	4
Новизна программы	4
Актуальность и педагогические цели.....	5
Цель программы.....	5
Общие задачи.....	5
Отличительные особенности программы.....	6
Возраст детей. Режим занятий.....	6
Сроки реализации программы.....	7
Краткое описание форм.....	8
Краткое описание основных методов.....	8
Задачи учебных групп.....	9-11
Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль.....	11
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности .	12-16
Морально-волевые качества.....	16
Формы подведения итогов реализации программы.....	17
Средства необходимые для реализации программы.....	17
Материально-техническое обеспечение.....	18
II. Методическое обеспечение	
III. Учебный план на 8 лет обучения.....	18
IV. Учебно-тематическое планирование по годам обучения	
Учебно-тематический план 1 года обучения (начальная подготовка)	
Учебно-тематический план 2 года обучения (начальная подготовка)	
Учебно-тематический план 3 года обучения (начальная подготовка)	
Учебно-тематический план 1 года обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	
Учебно-тематический план 2 года обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	
Учебно-тематический план 3 года обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	
Учебно-тематический план 4 года обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	
Учебно-тематический план 5 года обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	
V. Содержание занятий по годам обучения	
Содержание занятий 1 года обучения (НП)	
Содержание занятий 2 года обучения (НП)	
Содержание занятий 3 года обучения (НП)	
Содержание занятий 1 года обучения (УТГ)	
Содержание занятий 2 года обучения (УТГ)	
Содержание занятий 3 года обучения (УТГ)	
Содержание занятий 4 года обучения (УТГ)	
Содержание занятий 5 года обучения (УТГ)	
VI. Литература	

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по футболу (далее – программа) предназначена для обучающихся детско-юношеской спортивной школы. При разработке настоящей программы использовались ранее существовавшие программы по футболу для спортивных школ, нормативные материалы, регламентирующие деятельность спортивных школ с учетом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и данных научных исследований (Зверев С.М., Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986 год; Барышев Н.В., Гороховенко О.А., Примерная программа для 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». М.: Просвещение, 2002 год; Железняк Ю.Д., Водяникова В.П., Гаптов В.Б., Жданов С.В. Футбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1984 год).

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой и тактикой футбола, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

1. Формирование представлений учащихся о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы.
2. Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития юных спортсменов.
3. Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
4. Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
5. Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.
6. Обеспечение высоких спортивных результатов за счёт направленной многоборной подготовки.
7. Подготовку инструкторов и судей по футболу.

Новизна программы заключается в том, что учебный материал теоретических и практических занятий по физической и специальной подготовке включает в себя все этапы начальной и учебно-тренировочной подготовки. В связи с этим

тренерам-преподавателям предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Если футболисты данной учебной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер-преподаватель может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренных для старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного материала используется учебный материал, изложенный для младших возрастных групп. Также программа предусматривает универсальность подготовки учащихся, то есть многоборную подготовку спортсменов, включающую в себя использование элементов акробатики, гимнастики, лыжного спорта, плавания, а также разнообразных, специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся ДЮСШ предполагает определённое соотношение средств общей, специальной физической, технической и тактической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными техническими упражнениями не является достаточно эффективным.

Основной принцип учебно-тренировочной работы, нашедший отражение в программе, - многоборная подготовка, в основе которой лежит система методов и средств физического развития воспитанников, содействующая гармоническому развитию личности воспитанников.

Важнейшие требования к учебно-тренировочным занятиям:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и воспитательной направленности учебных занятий;
- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Целью программы является создание системы многолетней подготовки резервов в футболе, которая направлена на подготовку футболистов высокой квалификации.

Главная задача программы по футболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

Общие задачи работы с учащимися учебных групп органически связаны с основной целью развития ребёнка.

- выполнение учебного плана;
- переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу: использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на общую физическую подготовку. Данная программа вносит данные изменения в режим учебного процесса обучения по футболу, с целью:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и по совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышения роли и объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществления на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития и способностей к игровым видам спорта, прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
- создания эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся отделения футбола и качества работы тренеров-преподавателей; основу этой оценки составляют, прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для учащихся детско-юношеской спортивной школы, обучающихся на этапе начальной подготовки с 8 (в отдельных случаях с 6-7лет) до 12 лет и на учебно-тренировочном этапе с 12 до 16-17 лет:

<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Учебно-тренировочный этап</i>
I год обучения – 8 -9 лет; II год обучения – 9-10 лет; III год обучения – 10-11 лет.	I год обучения – 11-13 лет; II год обучения – 13-14 лет; III год обучения – 14-15 лет; IV год обучения – 15-16 лет; V год обучения – 16-17 лет.

Программа учитывает возрастные особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественные изменения в организме занимающихся в период полового созревания, изменения антропометрических размеров тела. С учётом этого программа предусматривает реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). Режим занятий в группах.

Год обучения	Оптимальный возраст, лет	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
ГНП 1 года обучения	8-9 лет	15 человек	6 часов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
ГНП 2 года обучения	9-10 лет	14 человек	6 часов	
ГНП 3 года обучения	10-11 лет	14 человек	8 часов	
УТГ 1 года обучения	11-13 лет	12 человек	10 часов	
УТГ 2 года обучения	13-14 лет	12 человек	12 часов	
УТГ 3 года обучения	14-15 лет	12 человек	14 часов	Выполнение 50% III юн. разряда
УТГ 4 года обучения	15-16 лет	12 человек	16 часов	Выполнение III юн. и 50% II юн. разряда
УТГ 5 года обучения	16-17 лет	12 человек	16 часов	Выполнение II юн. разряда и 50% I юн. разряда

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 2 академических часа, а в учебно-тренировочных группах 3 академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы, материалы интернет.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в члены сборных команд и команд мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда. Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

Краткое описание форм работы.

Основные формы занятий, используемые в работе:

- Академическая. Эти занятия предназначены для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Их цель – решение задач ОФП, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов. Академическое занятие состоит из 4-х частей: вводной (10 минут), подготовительной (30-40 минут), основной (70-80 минут) и заключительной (10-15 минут).

- Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненных упражнений и одновременной их видеозаписи.
- Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.
- Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки (20-30мин), основной (80-90 мин) и заключительной (10 мин). В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.
- Модельная. Направленность и построение таких занятий такая же, как и в тренировочных занятиях, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнования. Тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях – лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Однако надо чередовать соревнования, требующие высокой психической напряженности (их обычно 6-8 в году), со стартами менее ответственными (их в 5-6 раз больше).

Основными формами учебно-тренировочного процесса в программе являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочных сборах;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- туристические походы;
- спортивно-массовые мероприятия.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Краткое описание основных методов, обеспечивающих достижение цели и задач программы.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности воспитанников необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;

- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.
- Основные методы физической подготовки:
- для развития быстроты - аналитический, целостный;
 - для развития силы - метод динамических усилий, изометрический и метод сопряжённых воздействий;
 - для развития выносливости - методы равномерной, переменной и интервальной тренировки;
 - для развития ловкости и прыгучести – повторный и соревновательный.

Задачи учебных групп:

Группы начальной подготовки: обеспечивать разностороннюю физическую подготовку учащихся, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилом "малого футбола", получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

Учебно-тренировочные группы I года обучения (11-13 лет): укреплять общефизическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; готовиться и выполнять нормативы, овладевать техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучать спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования контрольных нормативов, изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Учебно-тренировочные группы II года обучения (13-14 лет): укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно - силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладевать всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладевать основами командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определять игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования III юношеского разряда; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятия физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у обучающихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Учебно-тренировочные группы III года обучения (14-15 лет)

укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно - силовых качеств, ловкости и общей выносливости; совершенствовать весь арсенал технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, совершенствовать основы командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определять игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования III юношеского разряда; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятия физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у обучающихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом. Выполнить требования III юношеского разряда

Учебно-тренировочные группы IV года обучения (15-16 лет): совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры, довести до высокого уровня их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучать "стандартные" положения, продолжать развивать тактическую подготовку, приобретать опыт участия в республиканских и всероссийских соревнованиях; выполнить требования II юношеского разряда (15-16 лет); усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Учебно-тренировочные группы V года обучения (16 -17 лет): продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сдвигающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, скорости и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у обучающихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобретать опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения I юношеского разряда; получить

звания инструктора-общественника, повышать теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

При планировании учебно-тренировочной работы в **рабочей программе** необходимо учитывать:

- задачи учебной группы (конкретного возраста),
- условия работы,
- результаты выполнения предыдущих планов,
- преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. **Рабочая программа** на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочного этапа II года обучения (13-14 лет), в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Февраль	Март	Апрель-ноябрь	Декабрь-январь
1 этап	2 этап		

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развиваются волевые качества, спортивное трудолюбие, целеустремленность и настойчивость, устраняются недостатки.

На втором этапе подготовительного периода ведётся непосредственная подготовка к предстоящим соревнованиям, увеличивается доля специальной подготовки, совершенствуются техническая и тактическая подготовка.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедшие этапы подготовки. Непосредственная подготовка к более ответственным играм.

Переходный период тренировки для учащихся направлен на поддержание достигнутого уровня физической подготовленности (общей и специальной) и активный отдых. При этом тренировка значительно отличается от тренировочной работы в соревновательный период. Ограничиваются занятия в своём виде спорта, эффективно используются упражнения из других видов спорта, таких как плавание, эстафеты, легкоатлетические, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

По окончании годового цикла подводятся итоги выполнения программных требований и, исходя из результатов, регулируются объёмы тренировок и планируется нагрузка на следующий год.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий два раза в год проводится проверка физической, специальной и технической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Скоростно-силовые качества - прыжки на скакалке за 30 сек.

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения родителей.

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся должны **знать:**

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития футбола;
- элементарные основы техники и тактики футбола;
- правила соревнований по футболу, мини-футболу;
- упрощенные правила спортивных игр (хоккей, баскетбол), подвижных и народных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;
- выполнять специальную разминку футболиста;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнить контрольно-переводные испытания для своей возрастной группы.

После окончания ***I года обучения*** в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

- задачи общей физической и специальной подготовки футболистов;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- роль и значение специальной физической и технико-тактической подготовки для роста мастерства юных футболистов;

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;
- средства и методы тренировки юных футболистов;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития футбола;
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- правила игры в футбол, мини-футбол;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, силовой выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (хоккей, баскетбол, регби, лапта) и подвижные игры для развития техники бега, выносливости, быстроты, координации движений.
- выполнять технические и тактические приемы, предусмотренные программой для данного года обучения;
- уметь заполнять протокол игры, судить учебные игры в качестве боковых судей;
- выполнять контрольно-переводные испытания для своей возрастной группы;

После окончания ***II года обучения*** в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

- роль спортивных игр для футболистов;
- правила спортивных игр (хоккей, регби, баскетбол, лапта);
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- правила пожарной безопасности;
- необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения и т.д.);
- характерные особенности периодов годового цикла;
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные обязанности судей;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- значение парной бани и сауны;
- сведения о спортивном массаже;
- основы возрастной психологии, гигиены, физиологии;
- средства физического воспитания.

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (хоккей, баскетбол, регби, лапта).
- выполнять специальную разминку футболистов;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- выполнять приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон).
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке;
- выполнять обязанности помощников судей на городских соревнованиях.

После окончания *III года обучения* в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

- специфические особенности упражнений направленных на развитие физических качеств;
- значение техники и тактики для достижения высоких результатов;
- историю возникновения и развития футбола в России и за рубежом;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- положение о соревнованиях;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;

Уметь:

- владеть техникой и тактикой игры, предусмотренной для данного года обучения;
- играть по правилам в спортивные игры (хоккей, волейбол, баскетбол, регби, лапта);
- пробегать короткие, средние и длинные дистанции за определенное время.
- правильно использовать технику при беге на дистанции;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.
- выполнять приемы массажа, самомассажа;

- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон);
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и тактической подготовке, разрядные нормы III юношеского разряда по футболу;
- выполнять обязанности помощников судей на городских соревнованиях.
- вести протокол игры, составлять положение о соревнованиях, заполнять сводную таблицу.

После окончания **IV года обучения** в учебно-тренировочной группе учащиеся должны

знать:

- правила соревнований по футболу, мини-футболу и методику судейства;
- физиологические методы определения тренированности;
- способы предупреждения травматизма и инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий спортом;
- признаки утомления и переутомления;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- характерные особенности периодов годичного цикла;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- способы воздействия восстановительных мероприятий при занятиях спортом.

уметь:

- организовывать и проводить соревнования по футболу, мини-футболу;
- руководить игрой, производить замены игроков в учебных играх;
- подбирать и выполнять специальные технические и тактические приемы для исправления ошибок игроков;
- уметь использовать технические и тактические приемы на соревнованиях;
- обрабатывать различные типы ран;
- выполнять программные требования физической (общей, специальной), технической и тактической подготовки и нормативы II юношеского разряда по футболу.

После окончания **V года обучения** в учебно-тренировочной группе учащиеся должны **знать:**

- правила соревнований по футболу, мини-футболу и методику судейства;
- физиологические методы определения тренированности;
- способы предупреждения травматизма и инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий спортом;
- признаки утомления и переутомления;
- характерные особенности периодов годичного цикла;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- способы воздействия восстановительных мероприятий при занятиях спортом.

уметь:

- организовывать и проводить соревнования по футболу, мини-футболу;
- руководить игрой, производить замены игроков;
- анализировать технические приёмы и тактические действия игроков
- правильно применять технические и тактические приёмы в игре;
- выполнять программные требования физической (общей, специальной), технической и тактической подготовки и нормативы I юношеского разряда по футболу.
- анализировать технику и тактику игры своей команды и команды соперника, определять ошибки;
- подбирать и выполнять специальные технические и тактические приемы для исправления ошибок игроков;
- уметь использовать технические и тактические приемы на соревнованиях;
- обрабатывать различные типы ран;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению элементов футбола;
- выполнять обязанности тренера на занятиях;

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий футболом:

- сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.
- трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.
- решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера.
- дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

- воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Измеряется развитие личностных качеств обучающихся путем тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- опросник Шмишека «Акцентуация характера»;
- шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Самбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование, выполнение требований разрядных норм и соревнования.

Средства, необходимые для реализации программы.

Учебно-методические средства:

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

Материально-техническое обеспечение:

- стандартное футбольное поле;
- спортивный игровой зал;
- футбольные площадки на стадионе, во дворах;
- тренажерный зал (беговая дорожка, силовые тренажеры, велосипеды);
- необходимый инвентарь (мячи, скакалки, стойки, фишки, гимнастические маты, обручи, гимнастические стенки, мостики, лестницы, скамейки, свисток, гантели, канат, штанга, кистевой амортизатор, гранаты 700 гр., ядро, прыжковая яма, место для прыжков в высоту, клюшки, лыжи, переносные футбольные ворота и т.д

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов							
		НП 1г.о.	НП 2г.о.	НП 3г.о.	УТГ 1г.о.	УТГ 2г.о.	УТ Г 3г.о .	УТГ 4г.о.	УТГ 5 г.о.
1	Введение	1	1						
2	Теоретическая подготовка	15	21	30	36	36	36	36	36
3	Общая физическая подготовка	122	138	128	142	166	178	200	195
4	Специальная физическая подготовка	60	110	100	132	156	190	216	259
5	Технико- тактическая подготовка	40	98	96	134	122	132	149	155
6	Интегральная подготовка	10	20	20	30	36	40	45	50
7	Соревновательная подготовка	60	76	90	144	168	200	226	272
8	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика				2	4	4	4	4
10	Восстановительн ые мероприятия					36	48	56	65
	Итого	312	468	468	624	728	832	936	1040

Учебно-тематический план 1 года обучения (начальная подготовка)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Всего	В том числе	
			теория	практика
	I Введение	1		
1.1	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
	II Теоретическая подготовка	15 часов	15	
2.1	Физическая культура и спорт в России, области, районе	2	2	
2.2	История развития футбола	2	2	
2.3	Развитие Футбола в России и за рубежом.	2	2	
2.4	Сведения о строении и функциях организма человека	6	6	
2.5	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3	3	
	III Физическая подготовка	122 часа		
3.1	Строевые упражнения	12		12
3.2	Общеразвивающие упражнения	14		14
3.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	14		14
3.4	Акробатические упражнения	8		8
3.5	Круговая подготовка	20		20
3.6	Подвижные игры и эстафеты	20		20
3.7	Легкоатлетические упражнения	14		14
3.8	Спортивные игры	10		10
3.9	Лыжи	10		10
	IV Специальная физическая подготовка	60 часов		
4.1	Упражнения для развития быстроты	15		15
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15		15
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	15		15
4.4	Упражнения для развития ловкости	15		15
	V Техничко-тактическая подготовка	40 часов		
5.1	Техника передвижения	4		4
5.2	Удары по мячу ногой	4		4

5.3	Удары по мячу головой	4		4
5.4	Остановка мяча	4		4
5.5	Ведение мяча	4		4
5.6	Обманные движения	4		4
5.7	Отбор мяча	4		4
5.8	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2		2
5.9	Техника игры вратаря	4		4
	Тактическая подготовка			
5.10	Индивидуальные действия	2		2
5.11	Групповые действия	2		2
5.12	Тактика вратаря	2		2
	VI Интегральная подготовка	16 часов		
6.1	Игра в баскетбол	4	1	3
6.2	Игра в ручной мяч	4	1	3
6.3	Игра в лапту	4	1	3
6.4	Игра в народные игры	4	1	3
	VII Соревновательная подготовка	60 часов		
7.1	Учебные игры	40		40
7.2	Контрольные игры	10		10
7.3	Соревнования на муниципальном уровне	10		10
7.4	Сдача норм ГТО			
	VIII Контрольные испытания	4 часа		4
8.1	Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке	4		4
	Итого	312	20	292

Содержание 1 года обучения (начальная подготовка)

Введение

Знакомство с целью и задачами образовательной программы.

Раздел 1: Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделения. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Раздел 2: Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. 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. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Форма занятий: академическая, учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный),.

Техническое оснащение: спортивный зал, спортивная площадка.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: гимнастические скамейки, маты, гимнастические стенки.

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

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

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

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные мячи, гантели, штанги, мешки с песком, теннисные мячи, маты.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: маты.

5. Круговая тренировка. См. приложение.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Форма занятий: игровая, соревновательная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, набивные, футбольные, баскетбольные, теннисные мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная, соревновательная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные мячи, гранаты, прыжковая яма, рулетка, ядро, место для прыжков в высоту, маты.

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

Форма занятий: игровая, соревнования.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: мячи, клюшки, ворота, маты, оборудованная баскетбольная площадка.

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

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический, наглядный (показ).

Техническое оснащение: лыжи.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

I. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, Затем ВЫПОЛНИТЬ НОВЫЙ рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные, футбольные, баскетбольные мячи, фишки, гимнастические палки, маты, свисток, секундомер, эстафетные палочки, ворота.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные, теннисные, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, гантели, штанги, прыжковая яма, гимнастическая стенка, ворота, кистевой амортизатор, свисток, секундомер, фишки.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная, модельная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные мячи, стойки(фишки), ворота, свисток, секундомер.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе

(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Форма занятий: учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: футбольные, теннисные, набивные мячи, высоко подвешенные предметы (мячи), маты, гантели, кистевой амортизатор, прыжковая яма, свисток, секундомер.

Раздел 4 : Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ВОРОТА, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

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

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону 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 «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

Формы занятий: академическая, учебно-тренировочная.

Методы и приёмы: игровой, повторный, целостный.

Техническое оснащение: футбольные и набивные мячи, стойки, ворота, маты, секундомер, свисток.

Тактическая подготовка .

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

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

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

Формы занятий: академическая, учебно-тренировочная, тренировочная.

Методы и приёмы: словесный, наглядный, практически-целостный.

Техническое оснащение: макет футбольного поля, футбольные мячи, свисток.

Раздел 5: *Интегральная подготовка*

1. Учебные игры и соревнования по баскетболу, ручному мячу, лапту

Формы занятий: учебно-тренировочная, соревнования.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: секундомер, баскетбольные мячи, мячи для игры в ручной мяч, мини-футбол, свисток, флажки.

Раздел 6: *Соревновательная подготовка*

1. Учебные игры, контрольные игры, соревнования районного уровня по футболу, мини-футболу, сдача норм комплекса ГТО.

Формы занятий: соревнования.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: секундомер, футбольные мячи, свисток, флажки, гранаты 500 г, прыжковая яма, рулетка.

Раздел 7: *Контрольные испытания*

1. Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Форма занятий: модельная.

Методы и приёмы: соревновательный.

Техническое оснащение: футбольные мячи, стойки (фишки), секундомер, свисток, флажки, протоколы, рулетка.

