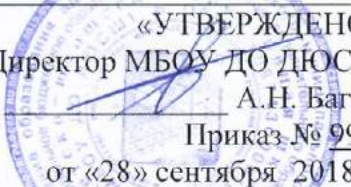


«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол №2
от «19» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Н. Багин
Приказ № 99/2
от «28» сентября 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФУТБОЛ

(спортивно-оздоровительный этап)
Срок реализации – весь период.

Авторы разработчики:

Заместитель директора по воспитательной работе

Баёва Полина Сергеевна

Тренер-преподаватель по футболу:

Вадутов Савит Денисламович

с.Еткуль, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
1.2. Наполняемость групп и режим тренировочной работы	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
3.1. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей программе	7
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
4.1. Теоретическая подготовка	8
4.2. Общая физическая подготовка	8
4.3. Специальная физическая подготовка	9
4.4. Техническая подготовка	10
4.5. Тактическая подготовка	13
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	14
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	18
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу является документом планирования и организации тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Уставом Учреждения.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Новизна и актуальность программы заключается в ее оздоровительной направленности, в формировании у обучающихся стойкого интереса к занятиям спортом, в расширении двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной деятельности по средствам игры в футбол.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся и создание условий для удовлетворения потребностей в двигательной активности через занятия футболом.

Решение **задач**, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- формирование базовых умений и навыков в избранном виде спорта;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего
- совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных футболистов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Отличительной особенностью от уже существующих программ считается то, что в основу программы так же положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, т.к. заниматься «большим» футболом в различных метеорологических условиях и практически

всегда в условиях спортивного сооружения образовательного учреждения (спортивный зал 24x12, 18x9 и меньше размером) практически не представляется возможным.

В СОГ футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движений, сдают соответствующие нормативы, стремятся к овладению техническими приемами, обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, участвуют в товарищеских играх, турнирах, первенствах.

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 6-18 лет.

1.1 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- Привитие стойкого интереса к занятиям футболом и потребности в здоровом образе жизни.
- Приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса.
- Овладение основным арсеналом технических приемов игры и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.
- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности футболистов.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.).

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

1.2. Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения для детей и подростков с 6-18 лет, желающих заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний. При формировании в одну тренировочную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся, в основном, **в групповой форме**, продолжительностью не менее 2-х академических часов, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе.

Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Так же используются следующие **формы организации тренировочных занятий**:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах, в соревнованиях;
- просмотр видеозаписей игр.

Режим тренировочной работы и требования по физической подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1	6	12	6	Прирост показателей ОФП, овладение техникой, тактикой футбола, участие в соревнованиях

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Годовой учебный план составлен на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия не должна превышать: на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут;

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.

Учебный план

Содержание занятий	Этап подготовки - СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 ГОД	2 ГОД	3 ГОД
Теоретическая подготовка	16	16	12
Общая физическая подготовка	93	87	81
Специальная физическая подготовка	31	37	44
Избранный вид спорта	69	78	87
Техническая подготовка	53	59	62
Тактическая	16	19	25

подготовка			
Подвижные игры	47	41	31
Другие виды спорта	47	44	47
Зачетные требования	9	9	9
Всего часов в год	312	312	312

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры и ее правилах, об основных терминах (техника и тактика), о личной гигиене и самоконтроле.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как быстрота, сила и скоростная выносливость, вырабатываются в подвижных играх, в эстафетах. Пройдя ознакомление этого материала перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении применяются упражнения для овладения навыками передачи, ведения мяча и обработки мяча, которые постепенно усложняются и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах, перекат мяча с ноги на ногу и др.

Тактическая и игровая подготовка взаимосвязаны и требуют не меньше внимания. Игровая подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в технико-тактическом варианте.

Соревнования представляют собой товарищеские игры или турниры, конкурсы с футбольным уклоном и официальные соревнования, которые проводятся в рамках города.

Для видимых результатов спортивного роста следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся.

Так же уделено внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

На втором году часы увеличиваются, но принципы тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

Календарный учебный график

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	-	1	1	1	-	-	16
Общая физическая подготовка	6	5	7	6	6	6	7	6	10	10	12	12	93
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	31
Техническая подготовка	5	5	5	6	5	5	6	6	5	5	-	-	53
Тактическая подготовка	2	2	-	2	2	1	3	2	-	-		2	16
Подвижные игры	4	2	3	4	4	4	-	-	2	4	10	10	47

Приемные переводные испытания	-	4	-	-	1	-	-	-	4	-	-	-	9
Другие виды спорта	4	4	7	4	4	6	7	8	-	3	-	-	47
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Построение годового цикла подготовки футболистов в ДЮСШ является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

3.1. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе.

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направления деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) предоставление справки о состоянии здоровья, наличия заявления о зачислении от родителя (законного представителя), согласно установленного образца. Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

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

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Данные приведенных таблиц являются примерными для тренеров-преподавателей, т.к. наполняемость групп, соблюдение соревновательного плана, результаты контрольно-переводных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый педагог в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Общее количество часов учебно-тематического плана ежегодно может менять в сторону повышения или понижения в зависимости от календаря на год и расписания занятий.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций, просмотра видеозаписей

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 5. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

Тема 6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в футбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в футбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4.2. Общая физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке футболистов.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Общая физическая подготовка:

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии 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.

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 на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - 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 пружинистыми движениями.
- *упражнения с сопротивлением.* Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, 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 со скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.
- *упражнения с маленькими мячами* - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

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

5. *Подвижные, спортивные 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, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

4.3. Специальная физическая подготовка физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

1. *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 номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

3. *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.).

4. *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 другом направлении и т.д. «Челночный бег».

5. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

6. *Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность*. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

7. *Упражнения для развития специальной выносливости*. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

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

9. *Упражнения для развития ловкости*. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

4.4. Техническая подготовка включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, выбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Техника передвижения:

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

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами:

- удары по неподвижному мячу с места;
- удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара);
- удары по неподвижному мячу с разбега;
- удары по летящему мячу с места и разбега.

При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

– *Удар внутренней стороной стопы* часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот

с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

– *Удар серединой подъема* в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

– *Удар внутренней частью подъема* в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

– *Удар внешней частью подъема* применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

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

– *Удар пяткой* применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

– *Резаными ударами* называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

– *Резаный удар внутренней частью подъема* выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

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

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

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

– удар лбом с места;

– удар головой в прыжке;

– удар боковой частью головы.

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

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

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

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

Ведение мяча - дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. *Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком*. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами -

толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

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

- *Финт «ложный замах на удар».* Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.
- *Финт «ложная остановка».* Осваивается данный прием в парах.
- *Финт «подбрось мяч».* Упражняются в парах.
- *Финт «показ корпусом».*
- *Финт «выпад в сторону».*
- *Финт «оставь мяч партнеру».* В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.
- *Финт «переступание через мяч».* Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

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

- *Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.
- *Отбор мяча толчком* - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.
- *Отбор мяча подкатом* - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

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

Техника владения мячом вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади. Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

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

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

- При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.
- *Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.
- *Ловля мяча сбоку* применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.
- *Ловля мяча в падении* - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

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

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

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

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

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

- *Бросок мяча сверху* - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.
- *Бросок мяча сбоку* отличается значительной дальностью, но менее точен.
- *Бросок мяча снизу* используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).
- *Бросок мяча двумя руками* используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

4.5. Тактическая подготовка – цель дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

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

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

Тактика нападения.

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

– Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

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

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

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

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих воспитанников.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих воспитанников, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется приём контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы :

1. Челночный бег 4X9м. (сек.)

Выполняется с места от стартовой линии в спортивном зале (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Упражнение на гибкость.

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 3 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. Вставание в сед из положения, лежа на полу за 1 мин.

Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающиеся выполняют максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Еще одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в

учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно календарному плану игр районного и областного уровня.

Текущий контроль, имеет большое значение, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ
ТАБЛИЦА

ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ЮНОШЕЙ)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
6	14,0	13,1	12,0	1	2	4	19	29	39	1	1	3	1	3	5	125	130	140	125	130	140	125	130	140	
7	13,6	12,7	11,5	1	3	6	22	33	40	1	1	3	1	3	5	130	140	150	130	140	150	130	140	150	
8	12,7	12,2	10,9	2	4	6	27	35	43	1	1	3	1	4	6	140	150	160	140	150	160	140	150	160	
9	12,4	11,7	10,7	2	4	7	27	37	45	1	1	3	1	5	6	145	155	165	145	155	165	145	155	165	
10	11,7	11,2	10,5	2	5	7	28	40	45	1	1	3	1	5	7	155	160	170	155	160	170	155	160	170	
11	11,6	11,1	10,5	2	5	8	30	41	46	1	1	3	1	6	9	160	170	185	160	170	185	160	170	185	
12	11,6	11,2	10,5	3	5	8	33	37	47	2	2	4	2	6	10	155	175	195	155	175	195	155	175	195	
13	11,4	10,6	10,0	3	6	9	34	42	50	4	4	6	4	8	12	165	175	200	165	175	200	165	175	200	
14	11,2	10,6	10,1	3	7	11	34	44	50	5	5	7	5	11	14	170	190	210	170	190	210	170	190	210	
15	11,0	10,4	9,6	4	9	13	35	43	49	6	6	8	6	11	15	180	210	220	180	210	220	180	210	220	
16-18	10,5	10,1	9,6	7	11	15	40	45	50	7	7	9	7	12	16	190	220	230	190	220	230	190	220	230	

ТАБЛИЦА

ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ (ДЕВУШЕК)

ВОЗРАСТ	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x9 М (СЕК.)					ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ- ВО РАЗ)					ВСТАВАНИЕ В СЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ ЗА 1 МИН. (КОЛ-ВО РАЗ)					НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА ПОЛУ (СМ.)					ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ.)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5				
6	14,1	13,6	12,4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	4	8	10	4	8	10	115	125	135				
7	13,6	13,0	12,0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	4	6	10	4	6	10	120	130	140				
8	12,3	12,2	11,5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	5	8	12	5	8	12	125	140	150				
9	12,7	12,0	11,0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	6	8	12	6	8	12	130	145	155				
10	11,8	11,1	10,6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	6	11	15	6	11	15	135	450	160				
11	11,6	10,8	10,4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	6	11	15	6	11	15	140	160	170				
12	12,0	11,1	10,5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	6	14	18	6	14	18	145	165	180				
13	11,6	10,8	10,4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	7	18	24	7	18	24	155	175	185				
14	11,8	10,8	10,3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	7	16	20	7	16	20	125	160	180				
15	11,8	10,8	10,3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	8	19	23	8	19	23	130	160	180				
16-18	11,8	10,8	10,3	4	10	15	22	35	42	8	18	20	8	18	20	8	18	20	150	170	185				

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
5. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. – 272с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.
9. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
11. Под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
12. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012. – 176 с. : ил. год.
13. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
14. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.

Электронные ресурсы:

15. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
16. Областная детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://одюсш74.ru>.
17. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
18. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.