

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»**

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШ № 6
протокол № 3 « 28 » 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 6
Н.П. Грецкая
приказ № 35 от « 28 » 02 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Футбол

Срок реализации программы 10 лет



Срок реализации программ: 10 лет

Авторы-составители:
Грецкая Н.П. – директор
Константинов А.Б. – заместитель директора по МР
Корчагина Н.И. – инструктор-методист
Тертычный М.С. – старший тренер-преподаватель отделения футбол

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение
5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
6. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законодательством Российской Федерации, Указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации и региональных органов власти. При ее разработке использовались и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися: содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала на каждый год обучения в соответствии с недельной нагрузкой: 6 час/нед, 5 час/нед, 4 час/нед в соответствии с учебным планом школы.

Содержание разделов программы может изменяться и дополняться новыми материалами, исходя из свободно возникающих и растущих в процессе занятий интересов обучающихся к различным видам спорта, изменяющимся индивидуальным, физическим и образовательным потребностям.

Количество часов в тематическом плане является примерным. Тренер - преподаватель может вносить коррективы в распределение времени, содержание занятий в зависимости от физической и психологической подготовки обучающихся.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах 1-го и 2-го годов обучения обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении. Если возрастной период с 7 до 10-11 лет можно назвать относительно спокойным и является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике футбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиями с мячом происходит практически спонтанно. Поэтому примерно до 10 лет методом обучения является подражание. Естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается и в дальнейшем ее изменение зависит в основном только от тренировки. Юные футболисты в этом возрасте в принципе готовы осваивать практически любые по сложности технические приемы. Лимитирующим фактором для исполнения каких-либо приемов или заданий может быть недостаток естественного развития необходимых физических качеств. При этом изучение технических приемов, для выполнения которых у детей достаточно сил, вполне могут быть освоены, более того, возраст - с 11 до 14 лет является самым благоприятным для освоения разнообразных и сложных по форме движений.

В последнее время заметна акселерация физического развития у подростков. В начале полового созревания у 10-12-летних ребят имеют место бурно протекающие морфологические и функциональные изменения в системах организма. Именно в этот период наблюдается наибольшее увеличение роста и веса тела у мальчиков (для информации — у юных футболистов в темпах изменения роста наблюдаются некоторые отличительные особенности). В 10-11 лет заметен прирост длины тела, в 11-12 лет идет более значительная прибавка в росте, однако в 13-14 лет вновь наблюдаются различия в темпах изменения роста юных футболистов. Наиболее значительный скачок роста (более 10 см) в 14 лет, причем к 12 годам мальчики достигают 86% от своего будущего роста. Примечательно, что высокорослые подростки и в

период завершения роста сохраняют свое преимущество над сверстниками более низкого роста. Поэтому нередко в своих возрастных группах добиваются успеха крупные, здоровые дети, опережающие своих одноклассников по физическому развитию. Таких детей зачастую принимают за более способных и даже талантливых. Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировок не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения ребенка, подростка во взрослого. Замечено, что дети на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает. Ни для кого не секрет, что эффективность спортивной деятельности зависит от уровня развития двигательных качеств. В возрасте от 7 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, гибкости. После 8-10 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, а период 13-14 лет является этапом активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются также высокие темпы прироста мышечной массы, с увеличением которой растет и сила. Максимальный прирост силы наблюдается у мальчиков до 13-14 лет. Дети младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности достаточно стабильны в 11-12-летнем возрасте и ее можно прогнозировать. С 7 до 14 лет происходит активное развитие функций двигательного анализатора, который к 13-14 годам достигнет высокого уровня, а дальше приостанавливается. Уже в 9-12-летнем возрасте это положительно сказывается на координации движений и значительно улучшает ее в процессе учебно-тренировочной работы (полная зрелость в строении ядра двигательного анализатора достигается к 13-летнему возрасту). В 11-12 лет в функциях нервной системы наблюдается значительное преобладание возбуждательных процессов и относительно медленной выработкой дифференцированного торможения. Острога мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается очень быстро с 8 до 12 лет. В то же время у 8-11-летних детей точность развита слабо. Недостаточный уровень развития психофизиологических функций в 11-12 лет не позволяет юным футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. Это объясняется тем, что у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. В 12-13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше чем в 14-15 лет). При прогнозировании способностей и перспективности юных футболистов нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Особое значение при определении перспективности юных футболистов имеют педагогические наблюдения. Это то, что сложно измерить и оценить с помощью самой совершенной аппаратуры и получить ответы на важные вопросы: велик ли и устойчив у детей (подростков) интерес к занятиям; внимателен ли футболист на занятиях; умеет ли сосредоточить внимание на главном, а также удерживать и своевременно переключать внимание в процессе учебно-тренировочной деятельности; проявляет ли настойчивость в достижении цели при выполнении даже незначительных заданий тренера; способен ли подросток самостоятельно осмысливать, критически оценивать собственную тренировочную деятельность и находить пути самосовершенствования в футболе; как быстро обучается он технике и тактике и какие приемы игры удаются ему особенно легко, какие с трудом, с чем это связано; обладает ли мальчик способностью к творчеству в процессе игровых упражнений, состязании и проявляется ли потребность найти оригинальные способы решения тактических задач, как часто это наблюдается; какова способность подростка к вероятному прогнозированию событий; какова игровая активность и агрессивность юных

футболистов в тренировках и играх; какова помехоустойчивость к различным неблагоприятным факторам; стремится ли подросток быть лидером в ходе игровых упражнений, игр и способен ли взять на себя эту роль в сложных условиях соревнований.

В данной программе представлены модель построения системы годичной подготовки. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительной группы – 1, 2 года обучения.

Цели программы – формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники футбола;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом на этапе начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы излагается для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Программа разработана для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	7 лет	15	6

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах преимущественно 6-7 лет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рабочей программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях СШ и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать -2 часа; Возраст обучающихся – 7 лет. Количество часов в неделю 6 ч. Количество часов в год 312 ч. При количестве часов в неделю 5 ч. Количество часов в год 260ч.

ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Раздел подготовки	Часы в год	сентя брь	октяб рь	ноябр ь	декаб рь	январ ь	февра ль	март	апрел ь	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	16	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2
1.Состояние и развитие футбола в России		0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание			1		0,5		1		0,5			0,5	0,5
3.Влияние физ. упр. на организм				0,5	0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	0,5
4.Место занятий, оборудование и инвентарь		0,5			0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5
II.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.Общесфизическая подготовка	45	3	3	3	3	9	5	7	2	6	4	-	-
2.Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.Техническая подготовка	122	10	10	12	12	8	9	10	10	7	8	13	13
4.Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.Психологическая подготовка	9	1	1	1			1		1	1	1	1	1
6.Техгико-тактическая(интегральная)подготовка	78	5	5	7	7	6	6	6	5	6	6	10	9
III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:													
7.Участие в официальных спортивных соревнованиях, тренировочные сборы	18	4	4						4	2	4		-
8.Судейская практика													
9.Промежуточная аттестация													
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ	312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	28	26

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольно-переводные нормативы. Продолжение занятий в СШ и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренингово-методического) совета и оформляется приказом директора СШ.

Программный учебный материал

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, футбола и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Состояние и развитие футбола в России. История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных команд и клубов команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена при занятиях спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Режим дня юного спортсмена. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий футболом.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы: (на носках, пятках, внутреннем своде стопы, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег: в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.

Прыжки: на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», подвижные игры с элементами футбола.

Эстафеты: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.

Акробатические и гимнастические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5°. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Челночный бег на 5-8-10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.) Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. *Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки по ступенькам. Прыжки в глубину с места. Спрыгивание с высоты (до 40 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. *Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90°, 180° или 360°, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 15-20 м. и т.д.). Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. *Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 3-5 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направленными в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные

зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

Упражнения для развития игровой ловкости: Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места, доставая головой подвешенный мяч. Эстафеты с ведением мяча. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. *Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Переворот вперёд с разбега. Прыжки со скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком.

3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра. Челночный бег. Передвижение в защитной стойке. Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. *Для вратарей:* прыжки в сторону с падением "перекатом".

Удары по мячу ногами: Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар пяткой. Откидка мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Бросок стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков.

Приём (остановка) мяча: Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма. Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока головой, грудью, бедром.

Ведение мяча: Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

Обманные движения (финты): Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой».

Отбор мяча: Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Для вратарей: Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при

выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетающих перед воротами, кулаком (кулаками). Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении крестными шагами. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую передачу, низом.

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. 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.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Развивать у детей следующие качества:

- уверенность;
- способность ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенность в том, что совершенству нет предела;
- способность сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умение сотрудничать с тренером и с партнерами;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способность концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовность выполнить большие нагрузки;
- умение быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремление жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».
- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровья сберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологические средства включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежеотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Медицинское обследование проводится один раз в год врачом поликлиники по месту жительства. Тренер-преподаватель ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья» что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений.

Немаловажными являются **гигиенические средства** восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, закаливающего характера, тёплые ванны, прогулки на свежем воздухе), удобная обувь и одежда.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

8.СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

- 1. Нормативы по технической подготовке** производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.
- 2. Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.
- 3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.** Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 7м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.
- 4. Бег 30м с ведением мяча.** Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.
- 5. Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Зачетные требования для полевых игроков и вратарей по общей физической подготовке:

- 1.Бег15,30,60м.
- 2.Челночныйбег3х10м.
3. Бег1000м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Тройной прыжок см.
6. Прыжок вверх с места со взмахом рук; без взмаха рук см
7. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы м.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Бег выполняется с высокого старта.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише -время бега.
2. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты -с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали.

Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3. Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. Для вратарей по технической подготовке

4. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме

3. Тесты считаются пройденными при выполнении 80% от заданных нормативов.

Для вратарей по технической подготовке

1. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить правильные задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой учебной группы составляется головой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведения воспитательной работы практически имеет возможность в основном использовать то

время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере. Тренеры, работающие с учащимися 7-10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду;

высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляют стенды спортивной славы, где помещаются фотографа: призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д. Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. И ходе соревнований также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

План воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями: родительские собрания, беседы.	В течении года
2	Встреча со знаменитыми футболистами	В течении года
3	Посещение исторических мест г.Ростова-на-Дону	В течении года
4	Проведение бесед на этические и спортивно-этические темы	В течении года
5	Проведение спортивно-оздоровительного лагеря	В течении года
6	Просмотр и обсуждение соревнований высокого уровня по футболу	В течении года
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях города и области	В течении года
8	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
9	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждым каникулами
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	В течение учебного года

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организация занятий с учащимися учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к обучающимся. Начальное обучение юных футболистов 7-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнения доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также подвижных играх. Для воспитания игрового мышления не обходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку сколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается та прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке тренер может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов. Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является урок. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические уроки. В комплексных уроках одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание в уроках уделяется такой подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7-15 мин. Одновременно теоретические занятия приобретаются учащимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- 2 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3 Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)
- 4 Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
- 5 Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва В.П.Губа, В.П.Квашук, В.В.Краснощеков, В.Ф.Ежов, В.А.Блинов, - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.
- 6 Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. - 272 с.
- 7 Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- 8 Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
- 9 Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
- 10 Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
- 11 Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176с
Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., ФиС, 1986..
- 12 Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.