Подписан: Гаджамура Владимир Ярославович
DN: C=RU, OU=Директор, O=МБУ СШ №5 г.Волгодонска, CN=Гаджамура Владимир Ярославович, E=sport5vol@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.07.06 14:42:31+03'00'

муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа №5 г. Волгодонска

Принято на
заседании тренерского совета
протокол
№ 3 от 18.05.2021

Утверждаю
Директор МБУ СШ №5 г.
Волгодонска
_____Гаджамура В.Я.

приказ № 9-р от 28.05.2021

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение футболу»

(в рамках предоставления платных услуг, утвержденных постановлением Администрации города Волгодонска от 28.06.2016 г. №1672)

Срок реализации – 1 год

Составители:
Губарев А.В.– тренер отделения футбола
Плужников А.П. – тренер отделения футбола
Громов Ю.А. – тренер отделения футбола
Мусиец Ю.М. – тренер отделения футбола
Кореньков Ю.Н. – тренер отделения футбола
Бодрухин Д.Г. – тренер отделения футбола
Ильина М.В. – инструктор-методист

Волгодонск
2021 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка. 3

II. Учебно-тематическое планирование. 6

III. Методические рекомендации. 9

IV. Планируемые результаты освоения образовательной программы. Система контроля и зачетные требования 21

V. Список литературы. 23

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение футболу» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение футболу» была использована примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту: Футбол: примерная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Обучение футболу».

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития детей.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с

мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Применение спортивных игр в физическом воспитании ребенка играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности.

Целью программы является оптимальная двигательная активность, направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, воспитание любви к футболу и дальнейшему занятию физической культурой и спортом.

Реализации этой цели будут способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- содействие гармоничному физическому развитию через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники ведения мяча в футболе;
- овладение основами техники футбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
3. организацию досуга детей и формирование у них потребности в поддержании здорового образа жизни.

Особенности организации тренировочной работы по данной программе.

Нормативные требования к продолжительности этапа подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления и максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки представлены в следующей таблице:

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по данной программе

Таблица 1

Этапы подготовки	Минимальный возраст	Продолжительность обучения (лет)	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Максимальный количественный состав группы (чел)
Спортивно-оздоровительный	5 лет	1 год	весь период	до 6	30

Программа рассчитана на обучающихся 5-8 лет.

Период обучения по данной программе составляет 1 год. После прохождения обучения по данной программе обучающиеся могут на общих основаниях сдать контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и продолжить обучение по программе спортивной подготовки.

Набор обучающихся и начало занятий по программе осуществляется с 1 сентября учебного года.

Режим тренировочной работы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом-графиком. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Один год обучения рассчитан на 52 недели, из них 47 недель тренировочной работы в рамках физкультурно-спортивной организации и 5 недель работы обучающихся по индивидуальным планам на время отпуска тренера.

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются обучающиеся, имеющие справку-разрешение врача-педиатра к занятиям футболом.

II. Учебно-тематическое планирование

Обучение по программе осуществляется в очной форме. Обучение ведется на русском языке.

Основными формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, работа по индивидуальным планам на период активного отдыха, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в футбол. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола и подготовкой к обучению по программе спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не превышает 2-х часов.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 52 недели)
Спортивно-оздоровительный	весь период	3	156

Распределение учебных часов из расчета на 52 недели:

Таблица 3

Вид подготовки	*Количество часов*
Теоретическая подготовка	**10**
Общая физическая подготовка	**28**
Специальная физическая подготовка	**14**
Техническая подготовка	**40**
Тактическая подготовка	**6**
Психологическая подготовка	**3**
Интегральная подготовка	**30**
Контрольные испытания	**4**
Участие в соревнованиях, тренировочные и контрольные игры	**7**
Работа по индивидуальным планам на период активного отдыха	**15**
Итого:	**156**

Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для использования во время тренировочных занятий

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного размера	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Сетка для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

Примерный план-график спортивной подготовки
для спортивно-оздоровительных групп (нагрузка 3 часа в неделю)

Таблица 4

Р А З Д Е Л Ы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			**10**
Общая физическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2		2	**28**
Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1		1	**14**
Техническая подготовка	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3		3	**40**
Тактическая подготовка	1	1			1		1	1		1			**6**
Психологическая подготовка			1									1	**2**
Интегральная подготовка	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2		3	**30**
Контрольные испытания									2			2	**4**
Участие в соревнованиях, тренировочные и контрольные игры		1		1		1	1		1	1		1	**7**
Работа по индивидуальным планам на период активного отдыха										2	13		**15**
ВСЕГО:	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**156**

III. Методическая рекомендации

Разносторонняя тренировка – это тренировка, в которой обучение и воспитание являются единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения.

Основными средствами являются физические упражнения направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этом возрасте имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как способности овладевать новыми движениями постоянно должны быть включены элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности обучающихся.

Быстрота, как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется – игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться в начале или во время занятия продолжительностью от 5 до 20 минут, или проводится в качестве отдельного теоретического занятия.

Примерные темы для теоретической подготовки:

- Физическая культура в России. Развитие футбола в России и за рубежом.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Значение правильного режима для юного спортсмена.
- Правила игры в футбол. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол, в том числе и игры по упрощенным правилам.
- Инструктажи по охране жизни и здоровья детей. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование.
- Определение допинга в спорте. Начальные знания по предупреждению применения допинга в спорте.

Физическая подготовка футболистов

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП).

Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной подготовки непостоянно, и меняется по мере роста спортивного мастерства в сторону увеличения доли СФП.

ОФП призвана повышать функциональные возможности организма. Она насыщена разнохарактерными упражнениями, как правило, комплексно развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов. Общая физическая подготовка футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями по другим видам спорта. С помощью таких упражнений достигается развитие и укрепление мышечного аппарата, улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств, повышается общая тренированность спортсмена.

К ОФП относятся следующие виды упражнений:

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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 - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

3. Упражнения с предметами.

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

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег, ходьба, прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.
Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определённых физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности юного футболиста играют быстрота, ловкость, гибкость. Именно этим физическим качествам стоит уделять внимание на спортивно-оздоровительном этапе подготовки футболистов.

Тренер сам вправе выбирать те средства и методы, которые соответствуют задачам проводимой тренировки.

Средства развития физических качеств футболистов

Таблица 5

Физические качества футболиста	Средства	
	Упражнения ОФП	**Упражнения СФП**
Быстрота	Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы. 1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, ведения мяча). 2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.). 3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.)	∗Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада). ∗Медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. ∗Бег с изменением направления (до 180 градусов). ∗Бег прыжками. *Эстафетный бег. ∗Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. ∗«Челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. ∗Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. ∗Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. ∗Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). ∗Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). ∗Обводка препятствий на скорость. ∗Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. ∗Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
Ловкость	∗Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты, прыжки и т. д.).	∗Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. ∗То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов.

	∗Упражнения с гимнастическими снарядами ∗Легкоатлетические прыжки в длину, барьерный бег. ∗Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».	∗Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. ∗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 (на газоне футбольного поля). ∗Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. ∗Ведение мяча головой. ∗Парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие.
Гибкость	∗Общеукрепляющая гимнастика (упражнения на потягивание, на расслабление мышц, со скакалкой). Упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом). ∗Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений). ∗«Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера). ∗Наклоны назад из положения стоя на коленях.	∗Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке. ∗Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи. ∗Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

Техническая подготовка

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники характерных для футбола.

Основные методы обучения технике футбола:

- *наглядный метод* применяется для создания у обучающихся зрительного образа изучаемого технического приема. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на важных узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание детей на те моменты, которые существенно для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ. Благодаря наблюдению за демонстрируемым образцом выполнения технического приема у юных футболистов включаются рефлекторные механизмы подражания, что приводит к повышению качества воспроизведения при самостоятельных попытках его выполнения.

Для предупреждения ошибок, иногда целесообразно включать их в демонстрируемое движение. Такой показ сопровождается пояснениями и должен обязательно завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

- *словесный метод* относится к числу наиболее широко используемых методов в практике обучения двигательным действиям. Он обеспечивает формирование логического образа действия, поскольку раскрывает внутренние механизмы его построения, которые не удается выявить при наблюдении.
- *метод практического упражнения* предполагает усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнения. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь, от избранного преподавателем метода разучивания.

Чтобы овладеть каким-либо действием, его нужно вначале правильно воспроизвести, а затем, в процессе многократного повторения закрепить.

С этой целью на практике используются методы целостного, расчлененного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность овладения двигательным действием через выполнение изучаемого движения в полной координации. Это оправдывает себя только в тех случаях, когда движение обладает простой структурой, или во многом (по элементам) является знакомым для учащихся.

Если же движение сложное, и к тому же является принципиально новым по содержанию, то его освоение рациональнее строить по принципу выделения и усвоения, в первую очередь, главных или трудных звеньев, и последующего соединения их в единое системное целое. Данный метод носит название расчлененного, поскольку предполагает существование двух этапов: аналитического усвоения отдельных элементов и объединения этих элементов в системно организованное целое – сложное двигательной действие.

Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное и расчлененное освоение.

- *игровой метод* преимущественно используется в процессе обучения технике футбола через применение разнообразных подвижных игр, выступающих в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений.
- *соревновательный метод* занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости футбольных матчей для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении усвоенных технико-тактических приемов и систем игры.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста.

В период начального обучения футболу обучающиеся должны изучать технику следующих игровых приемов:

1. Ведение мяча:
- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

2. Жонглирование мячом:
- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа-бедро-голова».

3. Остановки мяча:
-мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передачи мяча:
-короткие, средние и длинные;
-выполняемые разными частями стопы;
-головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу:

5.1. Удары по неподвижному мячу:
- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

5.2. Удары по движущемуся мячу:
-прямолинейное ведение и удар;
-обводка стоек и удар;
-обводка партнера и удар.

5.3. Удары после приема мяча:
-после коротких, средних и длинных передач мяча;
-после игры в стенку (короткую или длинную).

5.4. Удары в затрудненных условиях:
- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

5.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

5.6. Удары в реальной игре;
-завершение игровых эпизодов;
-штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).
7. Отбор мяча у соперника.
8. Вбрасывание мяча из аута.
9. Техника передвижений в игре.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки футболистов целесообразно сосредотачивать внимание на основных тактических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Тактическая подготовка решает конкретные педагогические задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
4. Сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий игры.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения: многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений.
2. Метод демонстрации и показа.
3. Словесный метод.
4. Целостный и расчлененный методы.
5. Анализ своих действий и действий соперника.

Для овладения тактикой игры в футбол используются следующие средства: Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

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. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. 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 или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

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. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Интегральная подготовка

Основу интегральной подготовки спортсменов на данном этапе обучения составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках, уменьшенных размером. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

— бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
— бег «змейкой» по прямой;
— бег «змейкой» по виражам;
— бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
— ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
— ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
— ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем — в противоположную сторону);
— ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Соревновательная подготовка

Соревнования, учебные и тренировочные игры проводятся по упрощенным требованиям в физкультурно-спортивной организации в рамках тренировочных занятий или отдельным мероприятием.

Рекомендации по организации психологической и воспитательной подготовки

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Многолетняя подготовка обучающихся неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке футболистов:

- 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. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- 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.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается

не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Восстановительные мероприятия и средства.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

IV. Планируемые результаты освоения образовательной программы. Система контроля и зачетные требования

Обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития футбола в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в футбол и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в течение учебного года.

Для оценки уровня освоения Программы проводится итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической

подготовке и общей физической подготовке. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года:

Развиваемое физическое качество	Вид упражнения	Оценка			
		Отл.	Хор.	Уд.	Неуд.
Скорость	Бег на 30 м. со старта (секунд)	6,3	6,6	6,9	более 6,9
	Бег на 60 м. со старта (секунд)	11,5	11,8	12,1	более 12,1
	Челночный бег 3х10 м. (секунд)	9,5	9,8	10,3	более 10,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	140	135	110	менее 110
	Тройной прыжок (см)	420	380	330	менее 330
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	13	10	менее 10
Выносливость	Бег 100 м	Без учета времени			добежать

-устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;

-выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, результаты оформляются протоколом.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для проведения итоговой аттестации

V. Список Литературы

1. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / российский футбольный союз. – М.: советский спорт, 2011.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - Н.Новгород: РА «Квартал», 2012.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры.: ТВТ Дивизион, 2008.
4. Губа В. П., Лексаков А. В. организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / -М.: Советский спорт, 2012.

5. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов - М.: Советский спорт, 2010.
6. Кузнецов. А. А. Футбол настольная книга детского тренера. – М. Профиздат, 2011. – 406 с.
7. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
8. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, 2013 г.
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
10. Федеральный закон от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол,2018.
12. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.
13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР /Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011.
14. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999 г.
15. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов.- М.:ТВТ Дивизион,2008.
16. Х. Бергер, П. Герерс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юдерлинк Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет. – М.: Олимп: 2010.