****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности детей для учащихся отделения футбола МОУ ДОД «Олонецкой ДЮСШ» разработана в соответствии с п. 2. ст. 32 Закона РФ «Об образовании» и примерными требованиями к образовательным программам, а также Концепцией раз­вития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

За основу данной программы взята поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.(2008).

Рабочая программа разработана для футболистов, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения

Годичный цикл в программе рассчитан на 216 часов в год учебно-тренировочных занятий. Программа предусматривает проведение 3 учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе составлены в соответствии с требованиями СанПиНа и методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации.

Таблица 1

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы спортивно-оздоровительной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оптимальный возраст для зачисления, лет** | **число учащихся в группе** | **количество учебных часов в неделю** | **Требования по физической и специальной подготовке** |
| 6-9 | 18 | 6 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |

Программа включает нормативную, организационную и методическую части, критерии отбора учащихся и практический матери­ал подготовки футболистов.

**Мотивация на начальном этапе обучения.**

Подавляющее большинство детей приходят в футбольные клубы, ДЮСШ и т.п. спортивные учреждения не учиться футболу, а играть в него. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и её необходимо учитывать, подбирая средства тренировки для разных тренировочных циклов.

Однако только одной игрой невозможно обучить детей футболу: наблюдения показывают, что за время игры число повторений всех технических приёмов оказывается недостаточным. Нужны специальные упражнения с многократным повторением таких приёмов, как ведение и обводка соперника, передачи мяча партнёрам, игра головой и т.п. При таком подходе, как отмечено выше, формируется «двигательный образ» действия, который заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий. Нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей.

Главное в планировании тренировки для детей – найти оптимальное соотношение между объёмами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки). Да и в самом футболе есть два типа упражнений. Одни из них, игровые (или ситуационные), всегда интересны для детей, и они готовы играть всю тренировку. Другие (назовём эти упражнения стандартными – это передачи мяча в парах, ведения и т.п.) менее интересны для детей. Менее интересны потому, что в них нет игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приёма, в котором заранее всё известно: от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться и т.п. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. И в этом случае нужно искать оптимальное соотношение между стандартными (скучными) и ситуационными (интересными) упражнениями в каждой возрастной группе.

На начальном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приёмов, и до тех пор, пока какой-то приём или группа приёмов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический приём выполняется быстро и точно. И наша задача – добиться, чтобы уже у юных игроков передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью и при приёме не отскакивал от мальчика или от девочки на несколько метров

**Основные положения спортивно оздоровительной подготовки детей.**

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях:

**1.** футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приёмам и развитие координационных способностей юных футболистов;

**2.** футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов;

**3.** обучение техническим приёмам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приёмы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером;

**4.** тренер должен понимать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнёрами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Поэтому тренировки юных футболистов и футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов;

**5.** на начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков.

**Цель программы:**

Создать предпосылки для достижения учащимися спортивных успехов в соответствии с их индивидуаль­ными способностями.

**Задачи подготовки юных футболистов.**

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

**1.** сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека;

**2.** сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы;

**3.** сформировать у детей уважительное отношение к руководству и тренерам клуба и школы. Показать им, как много делают руководство и все работники клуба или детской футбольной школы, чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях;

**4.** систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы юные футболисты учились в общеобразовательных школах;

**5.** наладить сотрудничество с родителями и преподавателями физического воспитания школ для активного привлечения детей к занятиям футболом;

**6.** научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приёмы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и точных и своевременных пасов не может быть хороших футболистов;

**7.** работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений;

**8.** обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом. Начать формировать у игроков 8-9 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей;

**9.** обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых в футбольной школе, регионе и стране за счёт умений точно и в нужное время применять игровые приёмы, а не только физической готовности игроков.

**Организация образовательного процесса.**

Годичный тренировочный цикл (36 недель) делится на периоды: два подготовительных и два соревновательных (летний и зимний). Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделены на этапы. Годичный цикл заканчивается переходным периодом.

Весь программный материал (таблица 2) составлен с учётом:

* возрастных особенностей обучающихся;
* традиционной периодизации подготовки юных футболистов;
* соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
* психологических и эмоциональных факторов развития личности;
* основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением технико-тактических действий в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):
•Проведение родительских собраний.
• Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

 Таблица 2

Объём учебно-тренировочной нагрузки в годичном цикле, ч

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание разделов подготовки** |  |
| 1 | Теоретические занятия | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 28 |
| 4 | Техническая подготовка | 55 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 |
| 6 | Учебные и тренировочные игры | 10 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 10 |
| 8 | Соревнования | 20 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 |
| 11. | Медицинское обследование | 4 |
| Общее количество часов | 216 |
| Количество часов в неделю | 6 |

**Ожидаемые результаты освоения программы для спортивно-оздоровительной группы**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают основные средства ОФП.

3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.

4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

5. Выполняют основные действия игры вратаря.

6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

7. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.

8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

10. Повышается уровень функциональной подготовки.

**Формы и методы занятий.**

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения)

специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе турнира ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям футболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным образовательным маршрутам обязательна на этапе спортивного совершенствования для одаренных детей), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футбола: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения занимающиеся осваивают определенные знания, умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика футбола довольно сложна. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить занимающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, занимающиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью занимающимся объясняют назначение данного приема и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы.

 Важно, чтобы занимающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением преподавателя. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и занимающимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию. Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач. В учебно-тренировочном процессе по футболу применяются следующие методы работы: репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений.

 **Репродуктивный метод:** использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время. **Практический метод:** в данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы. **Словесные методы:** в усвоении занимающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях. **Методы наглядности:** к этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из занимающихся. Важно, чтобы он был образцовый. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями. **Методы упражнений:** с помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования. Отдельные технические приемы целесообразно изучать в целостном виде, ибо при расчленение на мелкие части овладение ими усложняется. При устранении ошибок внимание детей обращается на недостатки в ходе целостного выполнения. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы: **интервальный метод** используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого занимающиеся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например, 4х20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности; **повторный метод** предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха. Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными. Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика. Основной формой организации учебного процесса является занятие, которое проводится с постоянным составом занимающихся под руководством педагога. Занятие составляется по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от задач занятия и конкретных условий. План (структура) занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Характеристика педагогического контроля в футболе**

Чтобы тренировка протекала в нужном направлении и давала максимальный эффект, необходимо установить систематический педагогический контроль за её влиянием на тренирующихся. Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их подготовленности к состязаниям. Осуществляется он тренером, который учитывает содержание, объём, интенсивность проведённых занятий и анализирует выполнение планов тренировки.

 Анализу подвергаются:

-планы тренировки команды (перспективные, текущие, оперативные) и их выполнение;

-средства и методы тренировки и их использование в занятиях;

-изменение состояния здоровья и функциональных возможностей футболистов;

-изменение уровня развития физических качеств, техники, тактики;

-изменение состояния тренированности футболистов (по этапам подготовки);

-распределение состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах;

-изменение длительности и интенсивности занятий;

-методы педагогического и врачебного контроля и пр.

Помимо перечисленных должны использоваться и дополнительные методы изучения и обобщения опыта тренировки, позволяющие более глубоко изучить те или иные вопросы тренировки. Этапы изучения и обобщения опыта таковы:

Первый этап: изучение и обобщение опыта тренировки в подготовительном периоде.

Второй этап: изучение и обобщение опыта тренировки в соревновательном периоде, обработка и обсуждение в команде материалов по этому периоду.

Третий этап: обработка и обсуждение в команде итоговых материалов, изучение и обобщение опыта тренировки, и написание отчёта.

Четвёртый этап: составление планов подготовки команды на следующий год. Для педагогического контроля за тренировкой футболиста составляются комплексные контрольные упражнения. В них для оценки изменений в физическом развитии футболистов включаются упражнения, позволяющие оценивать развитие всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). При этом берутся упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательных качеств. Упражнения для оценки изменений в специальном развитии физических качеств футболистов должны быть близкими по форме к основным спортивным движениям, чего не требуется от упражнений для оценки изменений в общем развитии двигательных качеств. Количество упражнений для оценки изменений в развитии общих физических качеств должно быть не более четырех-пяти, такое же число и для оценки специальных физических качеств. В комплекс контрольных упражнений включается также упражнения, позволяющие оценить изменения в технике владения мячом, выполнение тактических приёмов и комбинаций. Тренер организует систематическое наблюдение над футболистами в процессе их выступлений в соревнованиях и в ходе тренировочных занятий.

В круг наблюдений должно входить:

1. Проявление футболистами в состязаниях активности и работоспособности. Оценка дается по выполнению в состязании работы и её плотности (бег, прыжки, ходьба, единоборство, ведение, приём, отбор мяча, удары, обводка);

2. Контроль за устойчивостью у футболистов двигательных навыков в состязаниях. Оцениваются характер нарушения устойчивости навыка, время и последствия нарушения, обстоятельства, предшествовавшие нарушению;

3. Регистрация коэффициента полезного действия футболиста с мячом (%). Количество рационально выполненных действий;

4. Характеристика выполнения футболистами поставленных тактических задач;

5. Изучение в состязаниях психической устойчивости у футболистов. Оценивается внимание мобильность действий, смелость, быстрота

ориентировки и другие качества.

Систематический педагогический контроль является неотъемлемой частью процесса тренировки футболиста и имеет чрезвычайно важное значение для роста мастерства футболистов и укрепление их здоровья.

**Разновидности контроля нагрузок в футболе**

Планирование и контроль - важные условия совершенствования всей системы тренировки. При помощи планирования упорядочивается процесс будущей тренировки. Планирование тренировки должно обязательно основываться на контроле физического состояния спортсмена, уровня его технической и тактической подготовленности и нагрузки, которую он выполняет. Информация о состоянии футболиста может быть предоставлена комплексом показателей, отражающих уроков всех видов подготовки. Тренер должен стремиться к целенаправленному изменению этих показателей за счёт управления тренировочными нагрузками.

В практической работе тренеру приходиться учитывать следующие виды состояний: устойчивое, текущее, оперативное.

Устойчивое состояние сохраняется в течение относительно длительного промежутка времени - несколько недель или даже месяцев. Показатели, характеризующие устойчивое состояние, могут служить основой для перспективного планирования тренировочного процесса.

Текущее состояние - это такое, в котором находится спортсмен, выполнивший одно или серию тренировочных занятий. Известно, что любое тренировочное занятие оставляет "следы", сохраняющиеся несколько дней. Глубина и характер всех этих сдвигов характеризуют текущее состояние и служат основой для планирования нагрузки на следующее тренировочное занятие.

Оперативным называется такое состояние, в которое приходит организм спортсмена после того, как он выполнил одно или серию физических упражнений. Оперативное состояние очень кратковременно, но контроль за ним является основой для управления тренировочной нагрузкой в ходе самого занятия.

Для оценки трёх видов состояний в практике рекомендуется использовать три вида контроля: **периодический (поэтапный), текущий, оперативный**.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки

тренировочного упражнения, серии упражнений и целостного занятия. Анализ результатов оперативного контроля основан на исследовании зависимости типа "доза-еффект", где "дозой воздействия" служит величина выполненной нагрузки, а "эффектом" -объём и направленность вызванных ею в организме биохимических сдвигов. В связи с этим одна из главных задач оперативного контроля нагрузки является определение соотношения между параметрами физической и физиологической нагрузок упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия.

**Текущий контроль** предполагает регистрацию нагрузок в микро циклах, длительность которых в различных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. В основе текущего контроля лежат данные оперативной регистрации нагрузки за каждый тренировочный день, которые после суммирования рассматриваются как итог работы спортсмена за микро цикл. Одна из главных задач текущего контроля нагрузок - определение оптимального соотношения между зонами характеристик нагрузок. Решение её в значительной степени основано на исследовании закономерностей отставленного тренировочного эффекта.

**Этапный контроль** - предполагает регистрацию нагрузки на этапах, длительность которых колеблется от двух - пяти микро циклов до нескольких месяцев. Главная задача этапного контроля нагрузок - на основании оценки зависимости между приростами достижений в соревнованиях и тестах, с одной стороны, и частыми объёмами нагрузок за этап, с другой - определение наиболее эффективных нагрузок, обладающих ярко выраженным развивающим воздействием.

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, психологической и соревновательной подготовкой. В процессе теоретических занятий используются активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

1-й год обучения.

Тема 1 . Физическая культура и спорт в РФ:

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Влияние занятий футболом на строение и функции организма школьников:

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости,

формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим футболиста:

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях футболом:

Правила поведения на спортивных площадках. Запрещенные действия в футболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений футболиста. Перехват подстраховка. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по футболу и другим видам спорта.

Тема 6. самоконтроль, спортивный массаж:

Самоконтроль в процессе занятий футболом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития футболиста.

Тема 7. Основы техники и тактики футбола:

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в футболе. Элементы техники футбола: способы передвижения, передачи, перемещения, блоки, приемы.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка футбола:

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 10. Физическая подготовка футболиста:

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке футболиста.

Тема 11. правила соревнований по футболу. Планирование , организация и проведение соревнований:

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам футбола. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий футболом:

Спортивная одежда и обувь футболиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по футболу. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

**Общая физическая подготовка.**

Обще подготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх - вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу;

прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями ('вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сед углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**Специальная физическая подготовка.**

**Акробатические упражнения:** специальной физической подготовке на этапе начальной подготовке придаётся большое значение. Она проводится преимущественно в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой.

Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств;

- силовых и скоростно- силовых;

- скоростных;

- координационных;

- специальной (скоростной) выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

**Упражнения для развития специально-силовых и скоростно-силовых качеств** мышц ног, определяющих эффективность перемещение футболистов в соревновательной деятельности. С отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствует успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра.

**Упражнения специальной скоростной направленности**. **Упражнения для развития быстроты двигательных реакций ( простой и сложных ).** Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение мяча, партнёра, игрока – соперника. Бег на короткие дистанции ( 10 – 30м ) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18м, 6х9м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

**Упражнения для развития специальных координационных качеств.** Выполнение относительно координационно – сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны.

С группами начальной подготовки при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например:

- старты из различных положений;

- ведение мяча при различных игровых ситуаций;

- смена тактики в ходе игры;

- игровые упражнения с увеличением количества мячейи ворот;

- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из – за внезапного меняющихся игровых ситуаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с мячами с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнёра, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов.

**Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.** Так как физиологической основой выносливости футболиста является процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно – гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

- Игровое упражнение 2:2 на ограниченном участке футбольной площадки. Борьба за овладение мячами взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2 -3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8 -10 мин. ЧСС – 190 – 200 уд./мин.

- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60 – 90 с. Пауза между повторениями 2 – 3мин. В серии 5 – 6 повторений. ЧСС – 180 – 190 уд./мин.

**Содержание программы начального обучения технике и тактики**

Содержание программы начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В период начального обучения мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приёмов:

**1. Ведение мяча:**

• внутренней и внешней сторонами подъёма;

• 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 (бёдрами);

• с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;

• с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;

• головой;

• с чередованием «стопа – бедро - голова».

**3. Остановка 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 по 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 партнёра (игра 1х1).

**5.2. Удары по движущемуся мячу:**

• прямолинейное ведение и удар;

• обводка стоек и удар;

• обводка партнёра и удар.

**5.3. Удары после приёма мяча:**

• после коротких, средних и длинных передач мяча;

• после игры в стенку (короткую и длинную).

**5.4. Удары в затруднённых 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 передвижения в игре.**

**Соревнования.**

Программой предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые:

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые:

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

**Соревновательный период.**

В соревновательном периоде преследуется цель – достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований.

Основные задачи тренировки в этот период:

- дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств;

- повышение уровня технического мастерства;

- овладение разработанной тактикой и приобретение опыта соревнований;

- повышение уровня теоретических знаний;

- дальнейшее решение воспитательных задач.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

В данном периоде футболист начинает выполнять отдельные упражнения и тренировки в максимальном режиме и высокой интенсивности. Построение соревновательного периода зависит от цикличности проведения соревнований.

На первом этапе соревновательного периода футболисты участвуют в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность спортсмена, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не вызывает особых изменений в тренировках; прежде всего это необходимость проверить возможности, повысить тренированность, оценить эффективность тренировочного процесса, привыкнуть к новым условиям. Что позволят внести поправки в учебно-тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Главная цель тренировки на втором этапе соревновательного периода - достичь наивысших результатов. В это время снижается объем тренировочных занятий, с одновременным повышением интенсивности и сложности. Средства и методы тренировки в соревновательном периоде менее разнообразны. Здесь больше используются командные упражнения. Разнообразие создается изменением методов и способов выполнения упражнений, а также сменой мест занятий (стадионы с различным покрытием.).

**Педагогический контроль.**

·Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

·Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

***ЮНОШИ***

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрльные упражнеия** |  **сентябрь** |
| Бег 30 м, сек. | **5** | **4** | **3** |
| 5.7 | 6.0 | 6.1 |
| Бег 300 м, сек. | 70 | 75 | 85 |
| Бег 30 м, с ведением мяча, сек. | 7.0 | 7.1 | 7.3 |
| Вбрасывание мяча из-за головы (аут), м. | 7 | 6 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 140 | 130 | 120 |
| Жонглирование (кол-во) | 8 | 6 | 5 |
| Удар по мячу на точность (из 10) | 5 | 4 | 3 |
| Удар по мячу на дальность сумма левой и правой ногой, м. | 25 | 20 | 15 |

· Освоение основных элементов футбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (февраль, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (створ ворот 3м, 10 попыток сумма правой и левой ногой)

- Бег на 30 метров с ведением мяча (с)

- Жонглирование (кол-во ударов)

· Освоение игровых действий

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

 - свои, чужие ворота;

 - увеличение количества ворот;

 - 3-4 одновременно играющие команды;

 - игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

 - игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

Б) умение распределять игроков при личной защите:

-(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:

- игра в нападении с одним нейтральным;

- игра в обороне с одним нейтральным;

- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

 -выбор позиции;

 - удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2х0, 2х1);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Подготовка вратарей.**

Физическая подготовка. Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** вратарей групп начальной подготовке мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на все стороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовке заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которое проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовки. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействия на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимает упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнении по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

**Техническая подготовка**.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе начальной подготовке является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, не стандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объёме практикуются упражнения технике передвижения вратаря в сложных игровых условиях, при этом следует обращать вннимания на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приёма на другой.

Присвоении приёмов техники ловли и отбивания мяча, использования комплексов упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота и неожиданность завершающих ударов и острых передач; все возможные добивания и подправления мяча игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения технике ловли и отбивания мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь.

**Тактическая подготовка.**

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умения анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбор позиции. Для этого использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющих игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс групп начальной подготовке не обходимо включать упражнения повышенной сложности: ограничения видимости вратарём упражнения с добиваниями и подправлениями мяча, на перехвате при передачи и прострелах игроками противника перед воротами. На этом возрастном этапе вратари должны технически и тактически действовать по перехвату из игровой целесообразности, а также взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам.

**Зачетные требования.**

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным Материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Воспитательная работа.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обусловливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности воспитанника, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

На современном этапе роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у воспитанников высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своему учреждению дополнительного образования, городу.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
* гуманистический характер;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности воспитанников;
* комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
* единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

* государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
* нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
* профессиональные качества (волевые, физические);
* социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* социально-психологическое (формирует положительный морально- психологический климат в спортивном коллективе).

Основные направления:

* мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у воспитанников, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований педагога дополнительного образования;
* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности.

Отличительной чертой коллектива воспитанников является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой. Это создает педагогам дополнительного образования благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат каждой группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности воспитанников на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей воспитанников и педагогов дополнительного образования, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

* преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
* высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
* мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
* постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
* высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость - способность школьника длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность школьника ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

К показателям психологического фактора относятся:

* коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;
* коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
* состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

* систему материально-финансового обеспечения;
* географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

**Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы**

Для реализации цели воспитательной работы необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию школьников, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

**Организация воспитательной работы предполагает:**

* анализ исходного уровня воспитанности различных категорий школьников (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;
* выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
* планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
* анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
* обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение.

**Примерный перечень форм воспитательной работы:**

* индивидуальные и коллективные беседы;
* информирование воспитанников по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
* собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врача ми, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
* проведение встреч с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных концессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
* организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
* празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
* показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
* квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

**Методика анализа и состояния воспитательной работы.**

Оценить состояние воспитательной работы - значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

* степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;
* соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
* соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
* соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагогов дополнительного образования, научных работников, практические дела и поступки воспитанников и педагогов ШКОЛЫ ФУТБОЛА, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных воспитанников и положения дел в коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности воспитанника. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Тематический план воспитательной работы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки |
| 1. | Посвящение в кружковцы «Калейдоскоп друзей» (эстафеты, игры, творческие задания) | сентябрь |
| 2. | Празднования дней рождения | 1 раз в квартал |
| 3. | «Новогодний серпантин» (соревнования по ОФП) | декабрь |
| 4. | «Форт-Боярд» (спортивный праздник  | январь |
| 5. | «Последний герой среди нас» | февраль |
| 6. | К неделе здоровья «Спортивное ассорти» | март-апрель |
| 7. | Открытые занятия  | март |
| 8. | Выезды за город | май |
| 9. | Участие в соревнованиях  | в течение года |
| 11. | Беседы:* О правилах поведения на занятиях в спортзале.
* О правилах дорожного движения
* О противопожарной безопасности
* О вреде курения и алкоголя
* «Жизнь без наркотиков!»
 | сентябрьсентябрь,декабрь,майоктябрьоктябрьмарт |

**Работа с родителями.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки |
| 1. | Родительские собрания:* Роль дополнительного воспитания в развитии личности ребенка
* Рассказ о режиме дня и питании ребенка
* Ознакомление с результатами
 | сентябрьянварьапрель |
| 4. | Открытые занятия для родителей | ноябрь |
| 5. | Выезд за город | май |
| 6. | Индивидуальные консультации педагога | в течение года |

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка школьников органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, устойчивость противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

**Разработка плана предстоящей игры.**

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предыгровой тренировке с внесением возможных коррекций.

Установка на игру и ее разбор

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Примерная схема проведения установки. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер дает оценку прошедшему матчу анализирует игру звеньев и игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, игрокам представляется возможность высказать свое мнение.

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

**Общая психологическая подготовка.**

Общая психологическая подготовка проводится па протяжении всей многолетней подготовки юных спортсменов. На её основе решаются следующие задачи:

1. воспитание личностных качеств школьника;
2. формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. воспитание волевых качеств;
4. развитие процесса восприятия;
5. развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. развитие оперативного (тактического) мышления;
7. развитие способности управлять своими эмоциями.

**Условия реализации программы.**

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.;

- футбольные мячи - 20 шт.;

- стойки футбольные - 10 шт.;

- медицин-болл 1 кг. - 10 шт.;

 2 кг - 10 шт.;

 3 кг - 10 шт.;

 4 кг - 10 шт.;

 5 кг - 10 шт.;

- скакалки - 20 шт.;

- мяч волейбольный - 2 шт.;

- жгуты, экспандеры - по 4 шт.;

- фишки переносные - 20 шт.;

- накидки - 20 шт.;

- мячи мини-футбольные - 10 шт.